

# El Peregrino

*Sembrando fe, esperanza y amor*



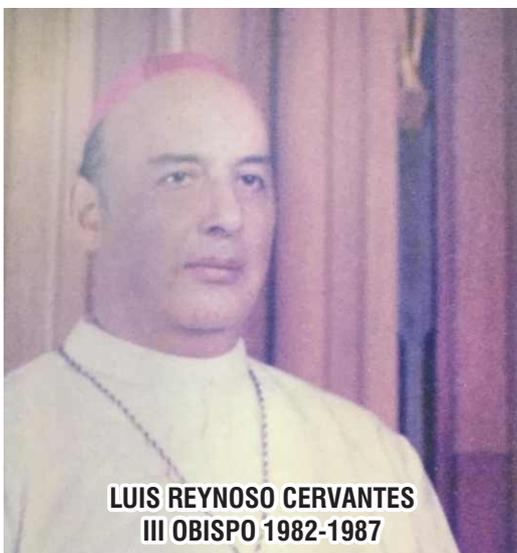
Edición Mensual  
Marzo 2020  
No. 168  
Cd. Obregón, Son.



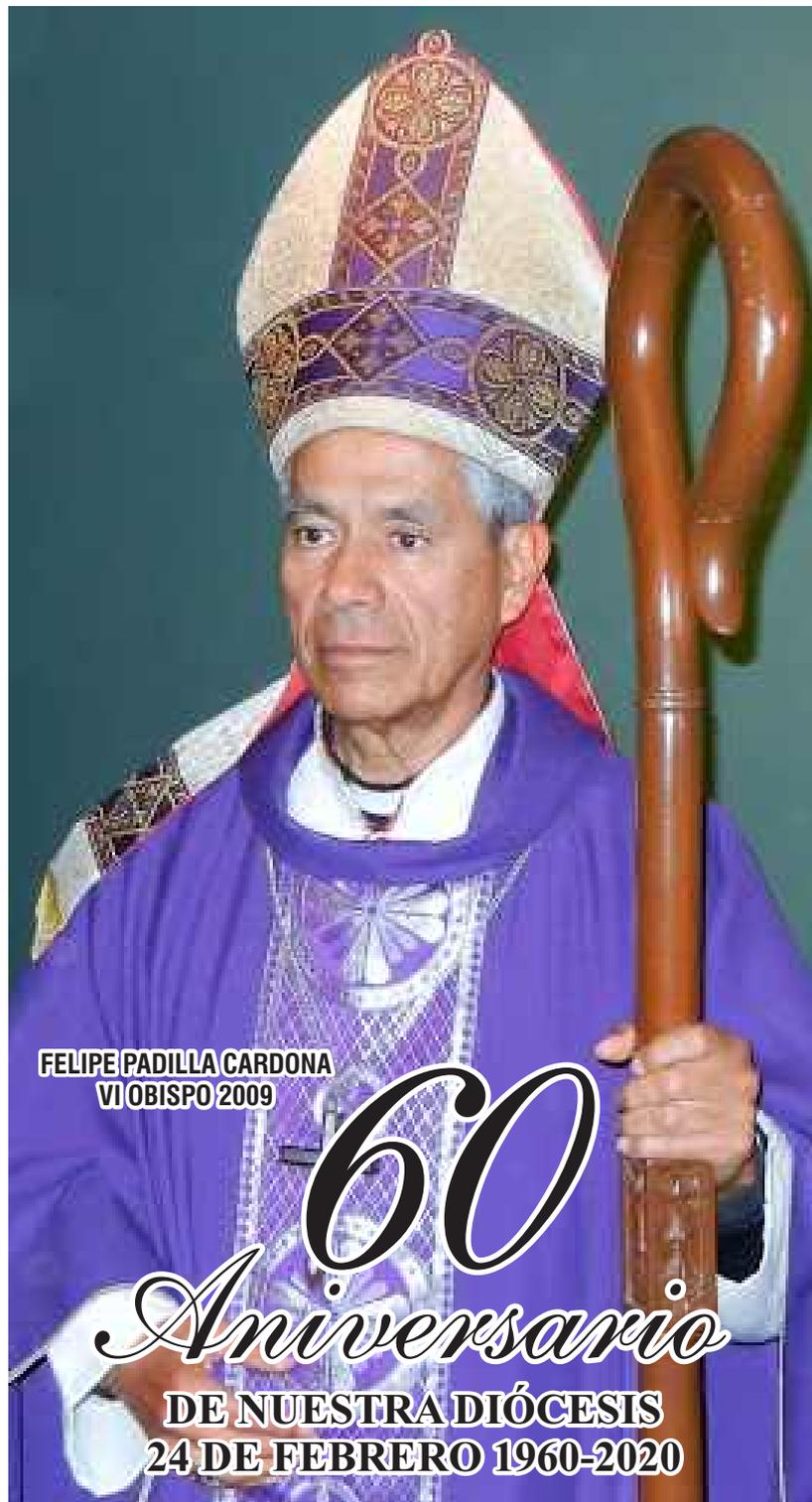
JOSÉ DE LA SOLEDAD TORRES CASTAÑEDA  
I OBISPO 1960-1967



MIGUEL GONZÁLEZ IBARRA  
II OBISPO 1967-1981



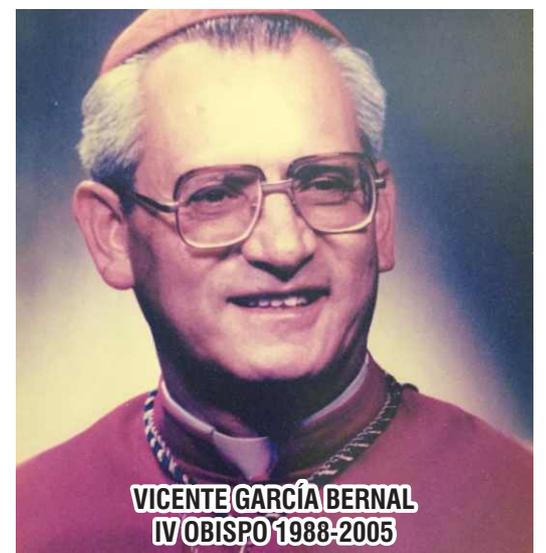
LUIS REYNOSO CERVANTES  
III OBISPO 1982-1987



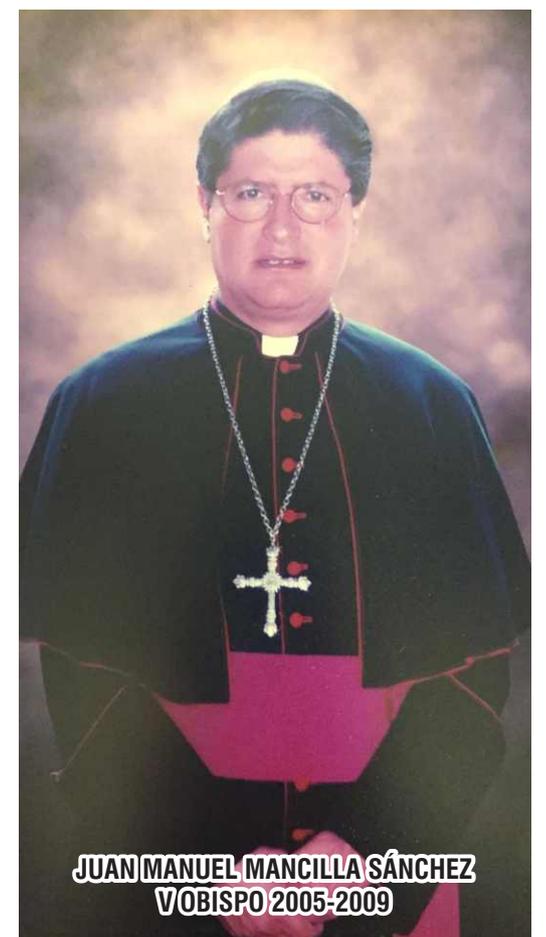
FELIPE PADILLA CARDONA  
VI OBISPO 2009

**60**  
*Aniversario*

DE NUESTRA DIÓCESIS  
24 DE FEBRERO 1960-2020



VICENTE GARCÍA BERNAL  
IV OBISPO 1988-2005



JUAN MANUEL MANCILLA SÁNCHEZ  
V OBISPO 2005-2009

¿Qué es una "Bula Papal"? Es una palabra que tiene su origen latino "bullā". Se trata, de acuerdo a su aplicación, del nombre con el que se identifica a una documentación de índole pontificia que expide la cancillería apostólica y se legitima mediante la impresión de un sello de plomo o bien del sello papal. Estos documentos tratan diferentes temas relacionados con la iglesia. La "bula", por lo tanto, es un documento que se fundamenta con el poder del Papa. Los sellos de plomo en cuyos puntos centrales se observa la imagen de una Cruz, las figuras de San Pedro y San Pablo y la firma del Papa junto al año de publicación y fecha del pontificado forman parte esencial de la estructuración de la "bula", a las cuales se envían a los arzobispados de las Diócesis.

Transcribo literalmente una parte del documento en que nuestra futura Diócesis tuvo su proceso: "Nuestro Santísimo Señor, por la divina providencia Papa Juan XXIII, tomando en cuenta nuestra petición, y después de haber oído el juicio de los Eminentísimos Cardenales de la Santa Iglesia Romana, encargados de los negocios consistoriales mediante la bula "Cum petiisset" del día 20 de junio de 1959, primero de su pontificado, separo algunos territorios de la Diócesis de Sonora, y con ellos creó una nueva diócesis, que se llamará de Ciudad Obregón.....Firmando Luis Raimondi, Delegado Apostólico.

De esta manera, con la ejecución de la Bula, "CUM PETIISSET", por mandato del Papa Juan XXIII queda erigida la Diócesis de Ciudad Obregón Sonora, así mismo, el mes de febrero 24 en el año 1960, quedando constituida como tal y es tomada como sede catedralicia el entonces templo dedicado al Sagrado Corazón de Jesús.

Nuestra Iglesia Diocesana este 24 de febrero cumplió 60 años de ser elevada a la dignidad de Diócesis, consagrado su primer Obispo Don José de la Soledad Torres Castañeda el día 25 de febrero de 1960 donde contamos con la presencia del cardenal Luigi Raimondi que en esos tiempos era Delegado Apostólico en México junto algunos Presbíteros y fieles laicos. Don Soledad gobernó como titular de la Diócesis durante los años 1960 a 1967. Después de un viaje a Durango, y, ya de regreso a Cd. Obregón, su cuerpo fue martirizado, masacrado y encontrado el 4 de marzo en el año de 1967 en un lugar llamado el "espinazo del diablo" en el Estado de Durango.

Elevamos nuestro profundo agradecimiento a Dios Nuestro Señor por las bendiciones que ha derramado a lo largo de estos años a nuestra querida Diócesis y al mismo tiempo por la intercesión de María Santísima oramos por nuestros obispos y sacerdotes que gozan de la pascua eterna, pedimos por nuestro actual obispo Don Felipe Padilla y agradecemos todo el servicio pastoral a lo largo de estos 10 años de ministerio Episcopal. Un agradecimiento a todos los movimientos laicales que han participado en todos estos años que han enriquecido nuestra Diócesis con su valiosa entrega pastoral. Pedimos a Dios por nuestro seminario, el aumento de vocaciones sacerdotales y religiosas, por nuestro presbiterio diocesano y calidad de laicos comprometidos.

*Pbro. Rolando Caballero Navarro*

**DIRECTORIO**

**Obispo Diocesano**  
Excmo. Felipe Padilla Cardona



**No. 168**

**DIRECTOR**

Pbro. Rolando Caballero Navarro

**IMPRESION**

El Debate, S.A. de C.V.

**DIFUSION Y DISTRIBUCION**

Silvia Lizárraga

Alejandro Morales

Kathy Corona

**CONTACTO Y PUBLICIDAD**

Tel. (644) 413-4770

elperegrino.obr@gmail.com

**DISEÑO EDITORIAL**

Hugo Rodríguez

**INFORMACIÓN, CORRECCIÓN Y ESTILO**

Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Mtro. René Armenta

**CONTENIDO**

2	<b>Editorial</b>
3	<b>Mensaje</b>
4-5	<b>Especial</b>
6	<b>Mi Familia</b>
7	<b>Pulso Cultural</b>
8-9	<b>Palabra de Vida</b>
10	<b>Salud y Bienestar</b>
11	<b>Instituto Bíblico</b>
12-13	<b>Tema del Mes</b>
14-15	<b>Acción Pastoral</b>
16	<b>Foro Abierto</b>
17	<b>Fe y Psicología</b>
18	<b>Vaticano y el Mundo</b>
19	<b>Espacio Mariano</b>
20	<b>Sacerdotal</b>
21	<b>Reflexiones</b>
22	<b>Espiritualidad Cristiana</b>
23	<b>Doctrina Social</b>

Visita la página web de la Diócesis

**www.diocesisdecidadobregon.org**



## Mensaje del Papa Francisco para la Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales (2da. Parte)

### 3. La Historia de las historias

La Sagrada Escritura es una Historia de historias. ¡Cuántas vivencias, pueblos, personas nos presenta! Nos muestra desde el principio a un Dios que es creador y narrador al mismo tiempo. En efecto, pronuncia su Palabra y las cosas existen (cf. Gn 1).

A través de su narración Dios llama a las cosas a la vida y, como colofón, crea al hombre y a la mujer como sus interlocutores libres, generadores de historia junto a Él. En un salmo, la criatura le dice al Creador: «Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno. Te doy gracias porque son admirables tus obras [...], no desconocías mis huesos. Cuando, en lo oculto, me iba formando, y entretejiendo en lo profundo de la tierra» (139,13-15).

No nacemos realizados, sino que necesitamos constantemente ser “tejidos” y “bordados”. La vida nos fue dada para invitarnos a seguir tejiendo esa “obra admirable” que somos. En este sentido, la Biblia es la gran historia de amor entre Dios y la humanidad. En el centro está Jesús: su historia lleva al cumplimiento el amor de Dios por el hombre y, al mismo tiempo, la historia de amor del hombre por Dios.

El hombre será llamado así, de generación en generación, a contar y a grabar en su memoria los episodios más significativos de esta Historia de historias, los que puedan comunicar el sentido de lo sucedido.

El título de este Mensaje está tomado del libro del Éxodo, relato bíblico fundamental, en el que Dios interviene en la historia de su pueblo. De hecho, cuando los hijos de Israel estaban esclavizados clamaron a Dios, Él los escuchó y recordó: «Dios se acordó de su alianza con Abraham, Isaac y Jacob. Dios se fijó en los hijos de Israel y se les apareció» (Ex 2, 24-25).

De la memoria de Dios brota la liberación de la opresión, que tiene lugar a través de signos y prodigios. Es entonces cuando el Señor revela a Moisés el sentido de todos estos signos: «Para que puedas contar [y grabar en la memoria] de tus hijos y nietos [...] los signos que realicé en medio de ellos. Así sabréis que yo soy el Señor» (Ex 10,2). La experiencia del Éxodo nos enseña que el conocimiento de Dios se transmite sobre todo contando, de generación en generación, cómo Él sigue haciéndose presente. El Dios de la vida se comunica contando la vida.

El mismo Jesús hablaba de Dios no con discursos abstractos, sino con parábolas, narraciones breves, tomadas de la vida cotidiana. Aquí la vida se hace historia y luego, para el que la escucha, la historia se hace vida: esa narración entra en la vida de quien la escucha y la transforma. No es casualidad que también los Evangelios sean relatos. Mientras nos informan sobre Jesús, nos “performan” a Jesús, nos conforman a Él: el Evangelio pide al lector que participe en la misma fe para compartir la misma vida. El Evangelio de Juan nos dice que el Narrador por excelencia —el Verbo, la Palabra— se hizo narración: «El Hijo único, que está en el seno del Padre, Él lo ha contado» (cf. Jn 1,18).

He usado el término “contado” porque el original exegésato puede traducirse sea como “revelado” que como “contado”. Dios se ha entretejido personalmente en nuestra humanidad, dándonos así una nueva forma de tejer nuestras historias.

### 4. Una historia que se renueva

La historia de Cristo no es patrimonio del pasado, es nuestra historia, siempre actual. Nos muestra que a Dios le importa tanto el hombre, nuestra carne, nuestra historia, hasta el punto de hacerse hombre, carne e historia. También nos dice que no hay historias humanas insignificantes o pequeñas. Después de que Dios se hizo historia, toda historia humana es, de alguna manera, historia divina.

En la historia de cada hombre, el Padre vuelve a ver la historia de su Hijo que bajó a la tierra. Toda historia humana tiene una dignidad que no puede suprimirse. Por lo tanto, la humanidad se merece relatos que estén a su altura, a esa altura vertiginosa y fascinante a la que Jesús la elevó.



Escribía san Pablo: «Sois carta de Cristo [...] escrita no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo; no en tablas de piedra, sino en las tablas de corazones de carne» (2 Co 3,3). El Espíritu Santo, el amor de Dios, escribe en nosotros. Y, al escribir dentro, graba en nosotros el bien, nos lo recuerda. Re-cordar significa efectivamente llevar al corazón, “escribir” en el corazón.

Por obra del Espíritu Santo cada historia, incluso la más olvidada, incluso la que parece estar escrita con los renglones más torcidos, puede volverse inspirada, puede renacer como una obra maestra, convirtiéndose en un apéndice del Evangelio. Como las Confesiones de Agustín. Como El Relato del Peregrino de Ignacio. Como la Historia de un alma de Teresita del Niño Jesús.

Como Los Novios, como Los Hermanos Karamazov. Como tantas innumerables historias que han escenificado admirablemente el encuentro entre la libertad de Dios y la

del hombre. Cada uno de nosotros conoce diferentes historias que huelen a Evangelio, que han dado testimonio del Amor que transforma la vida. Estas historias requieren que se las comparta, se las cuente y se las haga vivir en todas las épocas, con todos los lenguajes y por todos los medios.

### 5. Una historia que nos renueva

En todo gran relato entra en juego el nuestro. Mientras leemos la Escritura, las historias de los santos, y también esos textos que han sabido leer el alma del hombre y sacar a la luz su belleza, el Espíritu Santo es libre de escribir en nuestro corazón, renovando en nosotros la memoria de lo que somos a los ojos de Dios.

Cuando rememoramos el amor que nos creó y nos salvó, cuando ponemos amor en nuestras historias diarias, cuando tejemos de misericordia las tramas de nuestros días, entonces pasamos página. Ya no estamos anudados a los recuerdos y a las tristezas, enlazados a una memoria enferma que nos aprisiona el corazón, sino que abriéndonos a los demás, nos abrimos a la visión misma del Narrador.

Contarle a Dios nuestra historia nunca es inútil; aunque la crónica de los acontecimientos permanezca inalterada, cambian el sentido y la perspectiva. Contarse al Señor es entrar en su mirada de amor compasivo hacia nosotros y hacia los demás. A Él podemos narrarle las historias que vivimos, llevarle a las personas, confiarle las situaciones.

Con Él podemos anudar el tejido de la vida, remendando los rotos y los jirones. ¡Cuánto lo necesitamos todos! Con la mirada del Narrador —el único que tiene el punto de vista final— nos acercamos luego a los protagonistas, a nuestros hermanos y hermanas, actores a nuestro lado de la historia de hoy.

Sí, porque nadie es un extra en el escenario del mundo y la historia de cada uno está abierta a la posibilidad de cambiar. Incluso cuando contamos el mal podemos aprender a dejar espacio a la redención, podemos reconocer en medio del mal el dinamismo del bien y hacerle sitio.

No se trata, pues, de seguir la lógica del storytelling, ni de hacer o hacerse publicidad, sino de rememorar lo que somos a los ojos de Dios, de dar testimonio de lo que el Espíritu escribe en los corazones, de revelar a cada uno que su historia contiene obras maravillosas.

Para ello, nos encomendamos a una mujer que tejió la humanidad de Dios en su seno y —dice el Evangelio— entretejió todo lo que le sucedía. La Virgen María lo guardaba todo, meditándolo en su corazón (cf. Lc 2,19). Pidamos ayuda a aquella que supo deshacer los nudos de la vida con la fuerza suave del amor:

Oh María, mujer y madre, tú tejiste en tu seno la Palabra divina, tú narraste con tu vida las obras magníficas de Dios. Escucha nuestras historias, guárdalas en tu corazón y haz tuyas esas historias que nadie quiere escuchar. Enséñanos a reconocer el hilo bueno que guía la historia. Mira el cúmulo de nudos en que se ha enredado nuestra vida, paralizando nuestra memoria. Tus manos delicadas pueden deshacer cualquier nudo. Mujer del Espíritu, madre de la confianza, inspíranos también a nosotros. Ayúdanos a construir historias de paz, historias de futuro. Y muéstranos el camino para recorrerlas juntos.

# Mensaje del Santo Padre Francisco para la CUARESMA 2020



***“En nombre de Cristo os pedimos que os reconciliéis con Dios” (2 Co 5,20)***

Queridos hermanos y hermanas:

El Señor nos vuelve a conceder este año un tiempo propicio para prepararnos a celebrar con el corazón renovado el gran Misterio de la muerte y resurrección de Jesús, fundamento de la vida cristiana personal y comunitaria. Debemos volver continuamente a este Misterio, con la mente y con el corazón. De hecho, este Misterio no deja de crecer en nosotros en la medida en que nos dejamos involucrar por su dinamismo espiritual y lo abrazamos, respondiendo de modo libre y generoso.

1. El Misterio pascual, fundamento de la conversión

La alegría del cristiano brota de la escucha y de la aceptación de la Buena Noticia de la muerte y resurrección de Jesús: el kerygma. En este se resume el Misterio de un amor «tan real, tan verdadero, tan concreto, que nos ofrece una relación llena de diálogo sincero y fecundo» (Exhort. ap. *Christus vivit*, 117). Quien cree en este anuncio rechaza la mentira de pensar que somos nosotros quienes damos origen a nuestra vida, mientras que en realidad nace del amor de Dios Padre, de su voluntad de dar la vida en abundancia (cf. Jn 10,10). En cambio, si preferimos escuchar la voz persuasiva del «padre de la mentira» (cf. Jn 8,45) corremos el riesgo de hundirnos en el abismo del sinsentido, experimentando el

infierno ya aquí en la tierra, como lamentablemente nos testimonian muchos hechos dramáticos de la experiencia humana personal y colectiva.

Por eso, en esta Cuaresma 2020 quisiera dirigir a todos y cada uno de los cristianos lo que ya escribí a los jóvenes en la Exhortación apostólica *Christus vivit*: «Mira los brazos abiertos de Cristo crucificado, déjate salvar una y otra vez. Y cuando te acerques a confesar tus pecados, cree firmemente en su misericordia que te libera de la culpa. Contempla su sangre derramada con tanto cariño y déjate purificar por ella. Así podrás renacer, una y otra vez» (n. 123). La Pascua de Jesús no es un acontecimiento del pasado: por el poder del Espíritu Santo es siempre actual y nos permite mirar y tocar con fe la carne de Cristo en tantas personas que sufren.

2. Urgencia de conversión

Es saludable contemplar más a fondo el Misterio pascual, por el que hemos recibido la misericordia de Dios. La experiencia de la misericordia, efectivamente, es posible sólo en un «cara a cara» con el Señor crucificado y resucitado «que me amó y se entregó por mí» (Ga 2,20). Un diálogo de corazón a corazón, de amigo a amigo. Por eso la oración es tan importante en el tiempo cuaresmal. Más que un deber, nos muestra la necesidad de corresponder al amor de Dios, que siempre nos precede y nos sostiene. De hecho, el cristiano reza con la conciencia de ser amado sin merecerlo. La oración puede asumir

formas distintas, pero lo que verdaderamente cuenta a los ojos de Dios es que penetre dentro de nosotros, hasta llegar a tocar la dureza de nuestro corazón, para convertirlo cada vez más al Señor y a su voluntad.

Así pues, en este tiempo favorable, dejémonos guiar como Israel en el desierto (cf. Os 2,16), a fin de poder escuchar finalmente la voz de nuestro Esposo, para que resuene en nosotros con mayor profundidad y disponibilidad. Cuanto más nos dejemos fascinar por su Palabra, más lograremos experimentar su misericordia gratuita hacia nosotros. No dejemos pasar en vano este tiempo de gracia, con la ilusión presuntuosa de que somos nosotros los que decidimos el tiempo y el modo de nuestra conversión a Él.

3. La apasionada voluntad de Dios de dialogar con sus hijos

El hecho de que el Señor nos ofrezca una vez más un tiempo favorable para nuestra conversión nunca debemos darlo por supuesto. Esta nueva oportunidad debería suscitar en nosotros un sentido de reconocimiento y sacudir nuestra modorra. A pesar de la presencia —a veces dramática— del mal en nuestra vida, al igual que en la vida de la Iglesia y del mundo, este espacio que se nos ofrece para un cambio de rumbo manifiesta la voluntad tenaz de Dios de no interrumpir el diálogo de salvación con nosotros. En Jesús crucificado, a quien «Dios hizo pecado en favor nuestro» (2 Co 5,21), ha llegado esta voluntad hasta el punto de hacer

recaer sobre su Hijo todos nuestros pecados, hasta “poner a Dios contra Dios”, como dijo el papa Benedicto XVI (cf. Enc. Deus caritas est, 12). En efecto, Dios ama también a sus enemigos (cf. Mt 5,43-48).

de los abusos contra la vida tanto del no nacido como del anciano, de las múltiples formas de violencia, de los desastres medioambientales, de la distribución injusta de los bienes de la tierra, de la trata de personas en todas sus formas y de la sed desenfrenada de ganancias, que es una forma de idolatría.

una economía más justa e inclusiva que la actual. Como ha repetido muchas veces el magisterio de la Iglesia, la política es una forma eminente de caridad (cf. Pío XI, Discurso a la FUCI, 18 diciembre 1927). También lo será el ocuparse de la economía con este mismo espíritu evangélico, que es el espíritu de las Bienaventuranzas.

## EL AYUNO

**QUÉ ES** El AYUNO es restricción del consumo del mundo, es privación en honor de Dios. En sentido estricto es **moderación en la comida**, haciendo, en el día que se practique, una comida regular y austera y dos pequeñas. Durante la Cuaresma se practica el **Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo**. La **ABSTINENCIA** se practica los viernes de Cuaresma (no se comen carnes rojas, solo pescado y mariscos).

**CÓMO VIVIRLO**

- ▶ Moderación en la comida y la bebida.
- ▶ Reducir gastos de viajes, vestido y bienes materiales.
- ▶ Moderación en el consumo de Internet, TV, espectáculos.
- ▶ Evitar el pecado, en especial los de la carne: pereza, gula y lujuria.

**“EL AYUNO NO ES UNA CUESTIÓN DE ESTOMAGO, SINO DE CORAZÓN.”**  
SAN AGUSTÍN

## LA LIMOSNA

**QUÉ ES** Es la acción que lleva al cristiano a **volverse al prójimo**, amarlo, escucharlo y darle su tiempo, ayuda, consejo, dinero, casa, compañía, afecto. No se limita a dar bienes materiales, es la entrega de uno mismo. Se basa en la **CARIDAD**, el amar a Dios y a los demás como uno mismo. Es unirse a Cristo en su pobreza.

**CÓMO VIVIRLA**

- ▶ Dedicar tiempo a la familia, el estudio, el trabajo.
- ▶ Ayudar material y servicialmente al prójimo y al necesitado.
- ▶ Ayudar espiritualmente al prójimo: en casa, en la parroquia y otras asociaciones.
- ▶ Vivir las virtudes generosamente: caridad, perdón, paciencia, etc.

**“YO NO PRESTO, YO DOY. ¿ACASO DIOS NO ME DA ANTES A MI?”**  
SANTO CURA DE ARS

## LA ORACIÓN

**QUÉ ES** Es la acción que lleva al hombre a **volverse a Dios**, a mirarlo y contemplarlo, a escucharlo, hablarle y a unirse a Él sacramentalmente, **celebrando con alegría los misterios de la Redención del mundo**. Es lo que le da sentido a las prácticas de Cuaresma, las cuales deben llevarnos a acercarnos a Dios.

**CÓMO VIVIRLA**

- ▶ Meditación de la Sagrada Escritura, lectura de escritos de santos, padres de la Iglesia, etc.
- ▶ Recibir los sacramentos regularmente (Confesión y Eucaristía).
- ▶ Actos diarios de consagración o devoción personal.
- ▶ Asistir a retiros, jornadas de oración, ejercicios espirituales, etc.

**“LA ORACIÓN DILATA EL CORAZÓN HASTA EL PUNTO DE HACERLO CAPAZ DE CONTENER EL DON QUE DIOS NOS HACE DE SÍ MISMO”**  
MADRE TERESA

El diálogo que Dios quiere entablar con todo hombre, mediante el Misterio pascual de su Hijo, no es como el que se atribuye a los atenienses, los cuales «no se ocupaban en otra cosa que en decir o en oír la última novedad» (Hch 17,21). Este tipo de charlatanería, dictado por una curiosidad vacía y superficial, caracteriza la mundanidad de todos los tiempos, y en nuestros días puede insinuarse también en un uso engañoso de los medios de comunicación.

4. Una riqueza para compartir, no para acumular sólo para sí mismo

Poner el Misterio pascual en el centro de la vida significa sentir compasión por las llagas de Cristo crucificado presentes en las numerosas víctimas inocentes de las guerras,

Hoy sigue siendo importante recordar a los hombres y mujeres de buena voluntad que deben compartir sus bienes con los más necesitados mediante la limosna, como forma de participación personal en la construcción de un mundo más justo. Compartir con caridad hace al hombre más humano, mientras que acumular conlleva el riesgo de que se embrutezca, ya que se cierra en su propio egoísmo. Podemos y debemos ir incluso más allá, considerando las dimensiones estructurales de la economía. Por este motivo, en la Cuaresma de 2020, del 26 al 28 de marzo, he convocado en Asís a los jóvenes economistas, empresarios y change-makers, con el objetivo de contribuir a diseñar

Invoco la intercesión de la Bienaventurada Virgen María sobre la próxima Cuaresma, para que escuchemos el llamado a dejarnos reconciliar con Dios, fijemos la mirada del corazón en el Misterio pascual y nos convirtamos a un diálogo abierto y sincero con el Señor. De este modo podremos ser lo que Cristo dice de sus discípulos: sal de la tierra y luz del mundo (cf. Mt 5,13-14).

**Cuaresma:**  
*“Cuarenta días para crecer en el amor de Dios y del prójimo”*

ALIMENTO  
NUTRICIONADO Y ADECUADO  
**TIP**  
CARNES  
CARNES  
CARNES

LA CARNE DE CERDO ES RICA EN  
**Tiamina**  
QUE AYUDA A TENER UN BUEN SISTEMA NERVIOSO

ASOCIACIÓN GANADERA LOCAL DE PORCICULTORES DE CAJEME

VALOR  
100%  
CARNERÍA

## El amor adulto e infantil en el matrimonio

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

No en muy lejana fecha platicamos la novia y yo en entrevista matrimonial, me comentaba el temor que experimentaba al casarse, ya que su experiencia con amigas de su misma edad, nada edificante eran sus vidas, pues algunas ya se habían divorciado, otras sentían la carga muy pesada y todas se quejaban por todo o por nada.

En tal circunstancia yo le argumentaba que ciertamente que el panorama del matrimonio y la familia no es muy halagador. Los novios que quieren casarse se enfrentan con muchos problemas y por eso son pocas las parejas que quieren contraer dicho compromiso. Sus preocupaciones son: dónde vivir, la carestía de la vida, el número de hijos, las relaciones familiares, los ataques al matrimonio. La realidad es que la desintegración familiar aumenta en la medida en la que pasan los años.

Las causas son muchas, internas y externas. Lo cierto es que algunas de ellas no afectarían si se hubiera sabido llegar en el matrimonio a un amor adulto. Hay más posibilidad de llegar al amor adulto en el matrimonio, cuando dentro de la familia donde se formaron los futuros cónyuges, se supieron educar los sentimientos, el carácter, la voluntad y donde se formaron personas con sólidos principios religiosos.

Son frecuentes los casos en los que el hombre y la mujer al casarse solo son adultos en apariencia, porque en el fondo siguen conservando la actitud del niño que ve en los demás a unos servidores que están obligados a cumplir sus caprichos.

Les tiene sin cuidado lo que otros quieren o sienten. Su atención está fija en lo que ellos mismos quieren o sienten. Ser adulto significa, en concreto, ser capaz de dar a las ideas y sentimientos de los otros, una importancia semejante a la que damos a los nuestros.

Cuando no se ha sabido pasar de la etapa de un simple enamoramiento, en la cual se quiere al otro porque nos hace felices, no se ha llegado al amor adulto. Pensemos en expresiones como esta: "Mi mujer o mi marido, según el caso, me encanta, me hace feliz, me adora, me adivina el pensamiento". En el fondo, esas personas se quieren más a sí mismas que a su propia pareja.

Sin embargo se ignora que en el amor adulto se debe establecer esta doble corriente de dar y recibir. Dar, aunque con ello se tenga que romper el cascarón del egoísmo. Recibir, aunque en ocasiones gustaría sentir que no necesitamos nada de los demás.

En la vida matrimonial, donde se comparte el mismo destino, la misma casa, los mismos problemas, se necesita una comunicación humana total, física y espiritual. De otro modo las relaciones empiezan a desmoronarse en cuanto pasa el período de exaltación del enamoramiento.

Lograr esa comunicación humana total, en el matrimonio, supone estar dispuestos a realizar un esfuerzo diario y constante, y ser capaces de soportar responsabilidades y sacrificios, pero vale la pena hacerlo, porque no hay ninguna otra forma de comunicación humana, que arranque más al hombre y a la mujer de su aislamiento, en esta vida.



### AMOR INFANTIL EN EL MATRIMONIO COMO DESILUSIÓN

¿Por qué es común en el matrimonio una desilusión parecida a la de un niño que con toda el alma ha deseado un juguete y cuando lo tiene solo le causa gusto por corto tiempo?

Sencillamente porque se creyó que la felicidad iba a venir como uno de tantos regalos que se recibieron en el día de la boda.

La felicidad en el matrimonio no es un regalo. Es el resultado de un esfuerzo continuo, diario, por comprenderse, por comunicarse. La felicidad es obra de los dos, no se construye solamente con el sacrificio y la bondad de uno, aunque a veces uno de los dos tenga que exigirse a sí mismo un poco más que el otro.

Una realidad es que al pasar los días y los años se van notando tantos defectos en el cónyuge, de los cuales no se habían dado cuenta, o no se habían manifestado. Las preocupaciones aumentan, el cansancio de uno y otro se va sumando, los

disgustos se multiplican. Se inicia así una crisis que puede surgir al primero, al los dos o a los veinte años de casados y que bien puede ser el principio de una crisis matrimonial.

Los esposos se quejan, se critican, reaccionan como niños, pero no saben explicarse el porqué de la situación, y menos aun conocen el medio de vencerla. Con frecuencia oímos esta expresión: "esto no es lo que yo esperaba".

¿Qué consecuencias tiene esta desilusión que llamamos infantil?

#### 1. Deforma la realidad

Ya no se tiene ojos más que para ver los defectos del otro. Se le toma a mal hasta lo que nos dijo o nos hizo con la mejor intención.

#### 2. Se juzga, se piensa, se actúa con injusticia.

De todo lo que pasa en la casa se le hecha la culpa al otro, desde la mala calificación del hijo, hasta la silla que se rompió por vieja.

#### 3. Se cae en la inactividad.

Se piensa que ya se ha hecho todo lo posible por corregir al cónyuge, que todo es inútil, que las cosas no cambiarán, que no vale la pena seguir luchando.

#### 4. Se daña la calidad moral.

Van apareciendo y creciendo malos sentimientos como el rencor, la violencia, el odio, la soberbia y otros.

Esta situación va convirtiendo el hogar en un infierno, donde los esposos aun viviendo juntos están verdaderamente distanciados, sin hacer lo posible por tener un dialogo o una reflexión que los lleve a aceptarse mutuamente, aunque el uno no sea lo que el otro pensaba, que los lleve a aceptar también que ambos tienen defectos. Aceptar no significa resignarse a no cambiar, sino que a partir de esa situación, descubrir cualidades que hay que desarrollar y sobre esa base pensar en la posibilidad de hacerse feliz el uno al otro, y como consecuencia a los hijos que han traído a este mundo.

#### AMANERA DE CONCLUSIÓN:

Como objetivo de esta reflexión: "EL AMOR ADULTO E INFANTIL EN EL MATRIMONIO", es lograr en las parejas prevenirles para no caer en los excesos y si ya están en la problemática, que tengan bases para lograr la restauración que por inexperiencia viven esta circunstancia, para que no lleguen al triste flagelo del divorcio y la separación.

## Mujer: Levántate y resplandece hoy

Por: Any Cárdenas Rojas



***“Levántate, resplandece; porque ha llegado tu luz y la gloria de Yahvé ha nacido sobre ti.”***  
*Isaías 60:1*

¡Mujer Levántate y Resplandece!

Todos los seres humanos hombres y mujeres; pobres y ricos; viejos y jóvenes habremos sufrido alguna vez.

Nos enfatizamos hoy en la Mujer. Día con día avanzamos en todos los aspectos pese a que en ocasiones se nos ponen trabas. Pero aquella mujer creyente que no sólo cree en Dios sino que le cree a Dios puede salir de lo oscuro a la luz, de lo malo a lo bueno y puede hacerlo bien.

Algunas veces siente que no puede salir de la profundidad donde se encuentra. En cuantas ocasiones ha sentido que ya todo se apaga, que está sepultada bajo escombros y los sueños se desvanecen pensando que ya nunca podrá realizarlos. Cuantas veces ha creído que nunca su situación cambiará ya sea de derrota, tristeza, abandono, enfermedad, fracaso o de

pecado. Ha tenido su espíritu agobiado preocupada por la situación económica, por la familia que está dividida o por algún hijo rebelde.

Pero hoy si tu espíritu está dormido y ya no sientes la presencia de Dios como antes, si tu corazón esta resquebrajado, si tienes heridas difíciles de cerrar, si tu mente está dañada y ya no da más, si tu vida está en ruina, si tu vida y tu familia necesitan una restauración total...no estás sola. Jesús está con contigo. "Levántate y Resplandece" tú eres la niña de sus ojos.

No más quejas pero hay que confiar y sobretodo actuar, tener un espíritu agradecido.

Habrá que resplandecer cada día a pesar de las diversas pruebas a que te enfrentas, que sepas que no estás sola en tus batallas que Jesús te prometió que estaría contigo siempre hasta el fin, para darte Victoria Total en todos tus problemas.

Entonces cambiará tu condición de derrota en victoria, de tristeza en alegría. Tus palabras y acciones reflejarán lo que hay en ti si es la luz de Cristo reflejando fe y esperanza. Sin embargo las tinieblas de este mundo, reflejan todo lo contrario. La queja, el lamento, el desanimo, la duda, el temor. Por desgracia esto siempre existirá y tendremos que luchar pero habrá que elegir bien si somos luz o somos oscuridad.

Sólo así mañana, pasado mañana y cada día se conseguirá que sean buenos y mejores, porque eso es lo que nuestro Padre Celestial planea para cada una de nosotras.

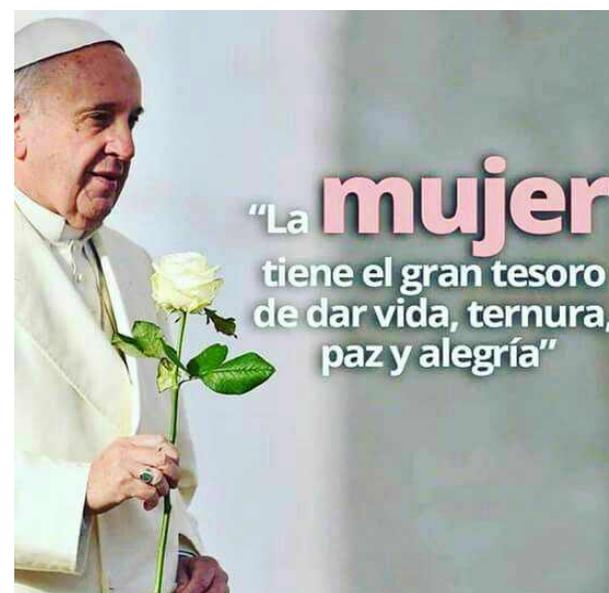
Tristemente en nuestro país están sucediendo cosas lamentables. En todos los ambientes, en todo tipo de personas. Pero hoy siendo mes dedicado a Las Mujeres hemos enfatizado en lo mal que la han pasado varias mujeres. Ultrajadas, engañadas, torturadas y asesinadas de forma cruel y espantosa sin importar su edad. De verdad que Satanás está muy contento con estos acontecimientos que además parece que la ayuda no viene de ningún lado, de ninguna asociación ni de ningún gobernante. ¿Qué sería del resto sin la ayuda de Dios?. ¿Acaso deberíamos de pedirle a nuestro Señor

que para qué nos dio el Libre Albedrío si parece que solo se usa para hacer el mal?... Pero... ¡No, no estás sola!...

No pierdas la fe, aunque todavía no veas tus ruegos ni tus sueños. El reloj de Dios es perfecto, ni se atrasa ni se adelanta, todo llega en el momento exacto y preciso, ni antes ni después... Mujer cada día levántate con la certeza, que llegará de verdad tu día, prepárate para recibir lo que tanto has pedido. Se optimista aunque la sociedad y toda la nación digan y hagan lo contrario, que parece que te dejan sola. Aún así se agradece siempre, porque Dios Él no dejará de bendecirte, no te abandonará pero ora y agradece porque cada agradecimiento aumentará bendición sobre tu vida. No lo olvides, el agradecimiento abre las ventanas de los cielos y mueve la mano de Dios para abrir puertas de oportunidades, derramándote bendición y protección hasta que sobreabunde. No te rindas. No le des oportunidad al maligno ni a aquellos que se dejan llevar por él.

***“Porque Yo sé los pensamientos que tengo para ti, dice el Señor, pensamientos de paz, y no de mal para darte el fin que esperas.”***  
*Jeremías. 29-11*

Si estas esperando lo bueno, eso es lo que vendrá, no lo dudes. Dios te sorprenderá con grandes cosas. Levántate y ponte de rodillas con o sin problemas, con o sin ilusiones. ¡No será en vano!...



## “Misericordia quiero, y no sacrificio” (Mt 9,13)

Por: Pbro. Luis Alfonso Verdugo Martínez

*Vayan, pues, a aprender qué significa aquello de: Misericordia quiero, que no sacrificio” (Mt 9,13), abrimos nuestro camino cuaresmal con este llamado de Jesucristo a profundizar en nuestra fe y crecer en la respuesta que damos en el seguimiento del Evangelio. Dos elementos es necesario resaltar en este texto que vamos a reflexionar: en primer término, «aprender», esto quiere decir que no es algo que se da por infusión o que se tiene de una manera innata, es necesario un proceso que permita que el Evangelio se vaya interiorizando en nuestras vidas para que posteriormente produzca frutos de conversión en nosotros y, en segundo término, «misericordia», que concebimos generalmente como una acción que brota espontánea desde nuestro interior y que “beneficia” a quienes nos rodean, corriendo el peligro de terminar pensando que es un mérito personal por el que tendríamos que recibir cuando menos un reconocimiento.*

Aunque pudiera haber más referencias en el Antiguo Testamento para la “invitación” que Jesús nos hace, podemos referir dos textos principalmente que nos ayudarán a iluminar nuestra reflexión:

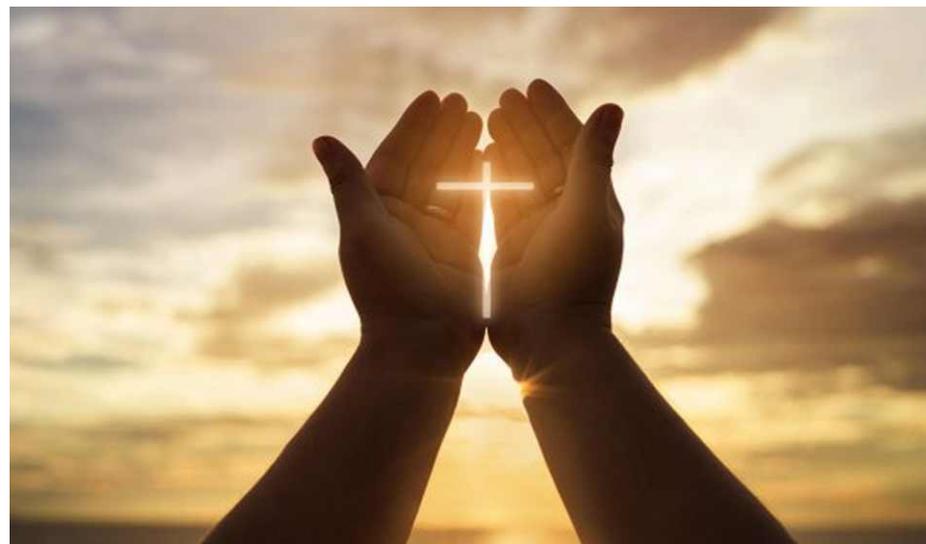
a) 1S 15,22, "Pero Samuel dijo: ¿Acaso se complace el Señor en los holocaustos y sacrificios como en la obediencia a la palabra del Señor? Mejor es obedecer que sacrificar, mejor la docilidad que la grasa de los carneros", aunque aquí, el autor utiliza la palabra “obediencia” que tiene un corte más de tipo legalista y más cercana a la corriente farisea a la que pertenecen aquellos que critican la cercanía de Jesús con los publicanos y pecadores. Para el tiempo de Jesús, la práctica religiosa común consistía en el respeto de la “Toráh” y todas las leyes derivadas que llevaban a una conciencia de cumplimiento y

mérito. Esta actitud es la que Jesús critica y combate con su predicación y especialmente con su testimonio.

b) Os 6,6, "Porque yo quiero amor, no sacrificio, conocimiento de Dios, más que holocaustos", que puede considerarse como un antecedente directo del mandato que Jesús nos hace a la misericordia, aquí la palabra traducida por amor es "Jesed" que significa solidaridad, amor, bondad, lealtad, compromiso, amabilidad, buenas acciones. El término, “Jesed” es el corazón de la Alianza, aparece 245 veces en el Antiguo Testamento, de los cuales 127 están en el Salterio.

Dicho lo anterior, recorramos algunos textos en donde “Jesed” está presente, no podemos olvidar que san Juan en su primera carta nos comparte la identidad de Dios, "Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor" (1Jn 4,8), esta no es una intuición alcanzada únicamente por Juan sino el resultado de toda una tradición que el pueblo de Israel fue forjando a lo largo de su historia como pueblo elegido, esto especialmente animado y sostenido por la corriente profética que Jesús tendrá muy cercana en su predicación. Acerquemos y veamos con ojos de fe, atendamos a esa primera invitación que Jesús nos hace, “vayan a aprender”, y la fuente de la sabiduría es precisamente su Palabra, cuando es el Espíritu quien nos enseña:

a) Gn 1,26, "Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra, y manden en los peces del mar y en las aves de los cielos, y en las bestias y en todas las alimañas terrestres, y en todas las serpientes que serpean por la tierra", es cierto que literariamente no encontramos la palabra “Jesed”, sin embargo, encontramos su esencia pura en acción, Dios, por



amor, nos ha creado. Para el autor sagrado no hay ningún tipo de necesidad por parte de Dios o de merecimiento para tal acción. La única “necesidad” que encontramos aquí es la del amor que urge al Amante a entregarse y darse sin medida. Para el autor sagrado somos en realidad el espejo en el cual Dios se contempla, aunque muchas veces nuestro espejo esté empañado por el pecado.

b) Dt 5,10, "y tengo misericordia por mil generaciones con los que me aman y guardan mis mandamientos", y todavía hay gentes que se pierden en el temor pensando en que Dios castiga hasta la tercera y cuarta generación. El “Jesed” es atributo de Dios, mientras que los hombres solo podemos “amar” realmente cuando experimentamos la especial predilección que Dios ha tenido con nosotros. El “Jesed” es la fuente del “amor” humano, solo cuando un corazón es inflamado por esta “fuerza” incontenible puede llegar hasta el sacrificio.

c) Za 7,9-10, "Así dijo el Señor de los Ejércitos: Juicio fiel juzguen, y amor y compasión practiquen cada cual con su hermano", Dios invita a compartir su “Jesed” con el hermano. A fin de cuentas, somos imagen y semejanza de Dios y, aunque no podemos alcanzar su

perfección, sí podemos aspirar a amar como Él nos ama desde nuestra propia imperfección humana (Cf. Lc 10,25-37).

d) Is 54,8, "En un arranque de furor te oculté mi rostro por un instante, pero con amor eterno te he compadecido - dice el Señor tu Redentor", nos volvemos a encontrar con el “Jesed” incondicional de Dios. Es cierto, muchas veces en busca de una libertad mal entendida nos dejamos envolver por el pecado y nos alejamos de Dios, mientras tanto Él como Padre amoroso siempre espera nuestro regreso (Cf. Lc 15,20-24).

e) Is, 49,15, "¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues aunque esas llegasen a olvidar, yo no te olvido", en este texto podríamos decir figurativamente que tocamos el corazón de Dios, ese Padre en el que la Paternidad/Maternidad llega a la plenitud, que Jesús nos ha dado a conocer, sólo cuando experimentamos el inmenso amor con que nos ama podemos salir al encuentro del hermano sin juzgarlo, etiquetarlo o recriminarle absolutamente nada. Otro concepto que va unido a “Jesed”, “rajamim” que se traduce como entrañas, vísceras y en singular como útero o

seno materno y que tendrá un desplazamiento en su sentido hacia la "compasión". El "Jesed" es el amor en acción sin más motivaciones que el "darse" sin medida (Cf. Lc 15,31-32).

f) Y, por último, el salmo 136 (135), que es un canto jubiloso al amor divino, para ello es necesario hacer un recorrido por la historia de la salvación, es allí en los distintos acontecimientos que el amor de predilección se hace presente. Hay signos de su presencia en cada maravilla de la naturaleza, en el hermano y en todo en lo que nos rodea, es este maravilloso descubrimiento el que conmueve lo más profundo de nuestro ser y nos hace reconocer cuánto ha hecho por nosotros; es precisamente a esto a lo que nos llama Jesús con la parábola del siervo sin entrañas (Mt 18,21-35), sólo reconociendo lo que Dios ha hecho por nosotros podemos entender su conclusión: "Siervo malvado, yo te perdóné a ti toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también compadecerte de tu compañero, del mismo modo que yo me compadecí de ti?" (Mt 18,32-33) y no quiere de decir que porque amamos es que Dios nos ama, sino todo lo contrario, ¡¡porque nos ama es que podemos amar!! ¡Aleluya! ¡Den gracias al Señor, porque es bueno, porque es eterno su amor (Jesed)! (Salmo 136,1)

Para Jesús nuestra relación con Dios no puede quedarse únicamente en un cumplimiento de tipo legalista, el Evangelio busca ponerle "corazón" a la ley (Cf. Mt 5,23-24), y hacer que el "Jesed" de Dios misteriosamente inicie una revolución en el interior de los hombres esclavizados por el pecado, "He venido a arrojar un fuego sobre la

tierra y ¡cuánto desearía que ya estuviera encendido!" (Lc 12,49). La misericordia no es un sentimiento que nos coloca en una posición de desigualdad (veo desde arriba la "necesidad" del que está abajo), no es tampoco una decisión personal que brote de nuestra voluntad (lo que nos haría sentir buenos y con méritos), tampoco es una obligación (entonces de qué serviría), es una respuesta que se origina en el amor con el que Dios desde el principio nos ha amado. El Amor nos urge y nos coloca precisamente orientados hacia nuestros hermanos, en realidad que poco podemos dar desde nuestra contingencia, pero fortalecidos por el amor divino, podemos llegar a alturas insospechadas, incluso al sacrificio, "Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos" (Jn 15,13), solo cuando nos experimentamos amados más allá de cualquier condicionamiento es que



podemos hacer partícipes a los demás de esta "fuerza" avasalladora que todo lo ocupa, "Pruébame tu fe sin obras y yo te probaré por las obras mi fe" (St 2,18), a amar solo se aprende amando, existe el riesgo de equivocarnos, pero si no lo hacemos así, nunca nos liberaremos de nuestros miedos. "No me han elegido ustedes a mí, sino que yo los he elegido a ustedes, y los he destinado para que vayan y den fruto, y que su fruto permanezca" (Jn 15,16), es en esta elección gratuita en la que radica nuestra salvación, el origen de la fuerza con la que amamos y nos entregamos al servicio de nuestros hermanos; si puedo amar es porque Él en su Hijo me ha amado primero. No hay nada que pueda hacer que me haga digno de alcanzar esta deferencia de parte de Dios pues "aunque repartiera todos mis bienes, y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo Amor, nada me aprovecha" (1Co 13,3)



# ALUMINIOS PICHARDO

**Tus ideas hechas realidad**

**Aluminio**  
Puertas closets y ventanas

**Cristal**  
Seguridad y blindados

**Tabla roca**  
Muros divisorios y plafones

**Barandales y Fachadas**  
de cristal templado



**Contamos con sala de exhibición**  
**Clóset de pvc y aluminio con espejo**



**Ventanas de aluminio imitación madera**  
**Canceles para baño en cristal templado**







Flavio Bórquez y Océano Pacífico  
(A un costado de Megaplaza Aurrera)



**416 12 47 y 445 41 09**  
**01800 836 74 05 Lada sin costo**

## Relación entre salud, enfermedad y vida espiritual

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega

**A**l hablar de la salud y de la enfermedad, es inevitable pensar en la relación que estas tienen con la vida espiritual de cada individuo. Sobre todo, si tomamos en cuenta que el ser humano se mueve en cuatro dimensiones: física, psicológica, social y espiritual, de tal forma que si una de ellas está lastimada, por consecuencia, se afectarán todas las demás en mayor o menor medida dependiendo del grado del daño.

Por lo tanto, la salud integral se logra únicamente cuando existe un correcto balance entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. Es de esa forma que las personas logran crecer en todos los ámbitos de la vida y, por lo tanto, se sienten sano tanto física, emocional y espiritualmente, además de que tendrá un mayor grado de bienestar.

La medicina convencional no ha tenido en cuenta la importancia de la espiritualidad y los sentimientos en el origen o mejoría de una enfermedad. Pero recientemente, muchos expertos en el mundo se han dedicado a investigar estos fenómenos. Gracias a esos estudios hoy se sabe que la espiritualidad es relevante en la aparición y mejoría de las enfermedades. Según el médico pediatra Jaime Forero Gómez, aunque parezca descabellado, cuando la persona maneja mal algunos sentimientos como la tristeza es posible que surja una predisposición a ciertos males, incluido el cáncer.

Según el experto es sabido, por ejemplo, que el dolor intenso que causa la pérdida de un ser querido puede activar la liberación en el cerebro de catecolaminas, neurotransmisores que producen en el cuerpo las mismas manifestaciones del estrés intenso. Lo grave, dice Forero, es que hoy muchas personas tienen manifestaciones de ese estrés a diario por falta de espiritualidad. Por eso, “el envidioso y arrogante tiene más cáncer y enfermedad neurodegenerativa o

psiquiátrica que el que no lo es”, dice.

Tener una vida espiritual ayuda a entender el significado de la vida, vivir con esperanza, consuelo y paz interior. Muchas personas encuentran espiritualidad a través de la religión. Algunas personas la hallan a través de la música, el arte, o conectándose con la naturaleza. Otros la encuentran en sus valores y principios.

Pero para un cristiano, la espiritualidad es un elemento indispensable en la salud integral. Podríamos definirla con base a tres aspectos primordiales: significado y propósito, la voluntad de vivir y la fe en uno, en los demás y en Dios. Se puede alcanzar al sentir paz con la vida y cuando logramos encontrar esperanza y consuelo, aun en los momentos más difíciles.

El cuerpo, la mente y el espíritu se afectan entre sí. Al mejorar nuestra vida espiritual indudablemente contribuimos en el proceso de restablecimiento de nuestro ser en todas sus dimensiones. Practicar la espiritualidad puede ayudar en gran manera a lidiar con el dolor y las dificultades de una enfermedad, de un conflicto o cualquier adversidad que se esté viviendo. La salud espiritual se percibe cuando sientes paz con la vida, cuando encuentras esperanza y consuelo, aún en los momentos más difíciles.

### ¿Qué puedo hacer para mejorar la salud a través de la vida espiritual?

Se ha evidenciado a través de los años que la vida espiritual provee diversos factores para mantenernos saludables. Algunas conductas que puedes poner en práctica para mejorar tu salud:

- Vive siempre en el presente
- Perdona a los demás y perdónate a ti mismo

- Busca dirección espiritual por parte de un sacerdote, religioso/a consagrado/a, o un laico comprometido

- Cuida tu cuerpo, tu mente y tu alma

- Descubre lo que te hace más feliz

- Estar en contacto con la naturaleza. Algunas personas se sienten en paz cuando están al aire libre o fuera de la ciudad.

- Ayudar a los demás. Algunas personas sienten mayor bienestar cuando pueden ayudar a los demás y esto se puede llevar a cabo de muchas formas: haciendo trabajo voluntario, siendo amables con las personas que no conocemos, o dándole una mano a un amigo o amiga que necesita ayuda.

- Ser agradecidos: Algunas personas se sienten más tranquilas cuando están agradecidas, con Dios, con los demás, con la vida, consigo mismas, etc.

- Hacer ejercicio

- Alimentarse sanamente

- Procura vivir en congruencia e integridad

- Identifique las cosas en su vida que le dan una sensación de paz interior, comodidad, resistencia, amor y conexión.

- No juzgues

- Nunca pierdas la fe

- Apartar tiempo cada día para hacer aquello que te ayude espiritualmente. Esto puede incluir prestar servicio comunitario o hacer trabajo voluntario, rezar, meditar, cantar canciones devocionales, leer libros inspiradores, pasear por la naturaleza, tener tiempo a solas para pensar, practicar un deporte o asistir a servicios religiosos.



## Arrepiéntanse y crean en el Evangelio Mc 1, 15

Por: José Enrique Rodríguez Zazueta

**F**rasede que escuchamos durante la Cuaresma, Semana Santa y Pascua. Estos 90 días que son de meditación, preparación y acción.

Esta frase de arrepentirse, nos debe de acercar al sacramento de la reconciliación, y no solo de los dientes hacia afuera, sino de corazón. un arrepentimiento meditado, estudiado y bien pensado, porque el arrepentirse y después regresar a los antiguos vicios, alegando de que la carne es débil, nos habla de que no lo hacemos de corazón.

Al decir que creemos, también debe de pasar por el mismo proceso, porque el creer, además de pasar por lo sentidos, debe de pasar por el corazón, una meditación en ver si nuestra fe y nuestro credo están cercanos o cimentados en lo que creemos.

Para hacer esta labor en estos días. la iglesia nos propone 3 pilares. La Limosna, La Misericordia y el Ayuno. Para que nos sirven a los cristianos del siglo XXI estos elementos si ya no estamos en la época del medioevo? , en la época en la que por decir que no creemos vamos a ser quemados en la hoguera y tomados como adoradores de sataná's?

Cuando analizamos las acciones que nos propone la iglesia por separado, pues vemos que no tienen mucho efecto. Pero si los vemos en conjunto, hacemos que las dimensiones de lo corporal y espiritual tengan otro sentido.

1.- Cuando hacemos la acción del AYUNO, vemos que no solo es dejar de comer y sustituirlos por el pan y agua, que nuestros abuelos hacían. Para los actores actuales va mucho más allá de dejar de comer, porque seguimos teniendo el alimento espiritual que nos sigue llenando el corazón y el espíritu. este alimento , aunque algunos no lo consideren es el alimento tecnológico, eso que nos mantiene en comunión con un mundo virtual y que alimenta ciertos sentimientos y pasiones que visto así, de esto

también vive el hombre. El ayuno es el abstenerse parcial o totalmente de comer o beber por un determinado tiempo. Pues bueno, Jesús en alguna ocasiones decía, que no solo de pan vive el hombre, y esto lo vemos en cómo alimentamos también nuestros egos con la tecnología. No es que la tecnología esté mal, al contrario, sirve para hacer más fácil o cómoda la vida, ya sea del humano o de quienes dependen de él. Esta acción debemos de replantear para poder ejercer la acción que propone la iglesia, Arrepentirse y creer.



2.- Si continuamos con la Limosna, por cómo que entendemos que debemos de dar lo que nos sobre, como la feria que traemos en los bolsillos o en el monedero, y entre más pequeña la cantidad, pues mejor. Esta acción no se limita a eso, nos llama a ayudar en lo material y espiritual al necesitado, en lo material lo podemos entender, pero en lo espiritual?. Pues es aquí donde el alimento del espíritu tiene su acción sobre la carne, cuando nos alimentamos con oración, con actos que llegan al corazón y fortalecen el espíritu, la carne actúa de manera diferente, se ve de manera diferente y por tal y como resultado convierte a la persona en

alguien diferente. Este acto lo podemos poner de la siguiente manera. Dar de nuestro tiempo, y no solo para los demás, sino también para nosotros, ya que el yo interior solo es quien guía al yo exterior. Cuando le damos un minuto de atención a los demás, aunque sea solo escucharlos, cuando ponemos un grano de arena para el crecimiento del hermano, de la comunidad o de la familia, ahí estamos poniendo en práctica esta acción que la iglesia nos propone.

3.- Por últimos terminamos con la Misericordia, acción fallida para muchos, porque poco entendemos la palabra y el acto que lleva. Para algunos es sentir lastima por los demás, para otros es compadecerlos y decirles, que Dios te ayude. Debemos de quedarnos ahí?. Pues para los ojos de Jesús , creo que no. porque él siempre hizo lo que estuviera a su alcance por el hermano. Es cierto, no podemos compararnos con el Hijo de Dios, el que con tocar sanaba, con levantar los ojos y dar gracias multiplicaba, el que con predicar convertía y expulsaba demonios. Pero si podemos bajo nuestras fuerzas y dones, hacer lo mismo que el, Bajo el pretexto de la misericordia, podemos escuchar al hermano y con eso hacer que su corazón y su carga sea menor y empieza el proceso de curación, el acercarnos a los demás y ayudarlos para que lo poco que tiene, en lo material o espiritual alcance para los suyos y sobre para los demás, el darles la lectura de la palabra, explicarles y ayudarles a entenderlas y de ese modo, cuando empieza a entrar la luz de Jesús y el evangelio los demonios que tenía esa persona o comunidad empiecen a salir.

Hermanos estamos llamados a actualizar estas acciones en los demás, pero iniciando con nosotros, porque nadie da lo que no tiene.

*Hermanos, que Dios Nos dé su bendición  
Que Jesús nos muestre el camino  
Que el Espíritu Santo Nos de fortaleza  
y que la Virgen María interceda por nosotros.*

### ELECTRICIDAD INDUSTRIAL DE OBREGON SAN MARTIN, S.A. DE C.V.

*"Reparación de Motores, Transformadores e  
Instalaciones Eléctricas e Industriales".*

6 de Abril No.828 Ote.  
Col. Centro C.P.85000  
Cd. Obregón, Sonora.  
Correo: [electricidadiosm@hotmail.com](mailto:electricidadiosm@hotmail.com)



(644) 413 83 76

## La confesión, el sacramento incompreso

Por: Lic. Rubén Valdéz

***“Y todo esto es de Dios, el cual nos reconcilió á sí por Cristo, y nos dio el ministerio de la reconciliación. Porque ciertamente Dios estaba en Cristo reconciliando el mundo á sí, no imputándole sus pecados, y puso en nosotros la palabra de la reconciliación. Así que, somos embajadores en nombre de Cristo, como si Dios rogase por medio nuestro, os rogamus en nombre de Cristo: Reconciliense con Dios. Al que no conoció pecado, hizo pecado por nosotros, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en Él” (2Co 5,18-21).***

38200 Treinta y ocho mil doscientos resultados es lo que arrojó el buscador de Google cuando propuse el título del presente artículo. Ya con ese hecho podremos ver que no es novedad lo que propondremos a reflexión en esta ocasión. Personalmente el título suena tema de reflexión del siglo pasado, por allá de los 60's o 70's. y es que es en esa época que se suceden reflexiones sobre la temática. K. Rahner en sus escritos teológicos ya menciona este tema. Era una época de retos, reflexión y cambios.

¿Qué paso? O quizá la pregunta sea: ¿Qué no pasó?

Y es que se siguió con la problemática de una nostalgia de “reconciliación” y al mismo tiempo un lento “alejarse” del sacramento de la confesión. Fue tan fuerte esta situación que el Papa tuvo que llamar a un Sínodo de Obispos para tratar esta temática y ello hizo que en 1984 se nos entregara la Exhortación apostólica “Reconciliatio et Penitentia” (“Reconciliación y Penitencia”). Es un documento que todo cristiano católico debería de leer y reflexionar. Entendería muchas cosas sobre este sacramento.

Aún con todo lo anterior: reflexiones, exhortaciones, documentos, etc.; parece ser que sigue el tema “sobre la mesa”. La verdad, lo anterior me entristece. Y es que ya han pasado mas de 50 años y parece ser que el tema sigue siendo “actual”. Así lo manifiesta el título de este artículo. ¿Cómo es esto? Hemos iniciado la cuaresma el pasado

miércoles de ceniza, un tiempo de conversión y reconciliación. En ello ya encontramos la referencia a nuestro sacramento. Y es que la conversión a la que está llamado el cristiano le lleva indistintamente al encuentro con el Señor y en este sentido en primer lugar a su misericordia que significa “reconciliación” entre Dios y los hombres; y entre los hombres mismos.

Y es que, sin querer limitarlo ni hacerlo exclusivo de este tiempo, el sacramento de la reconciliación es el sacramento del tiempo de cuaresma. La cuaresma se vive bajo signos concretos de estar recorriendo un camino espiritual hacia el encuentro de Cristo resucitado. Y es que estos son la imposición de ceniza, el ayuno, la abstinencia y la reconciliación. Todo ello concretizado en experiencias de caridad y misericordia hacia el prójimo.

Es desde aquí que tenemos ya un poco de luz sobre “el sacramento de la confesión”. Estamos llamados a vivir la experiencia de la misericordia en el sacramento de la reconciliación, especialmente en Cuaresma. Aplaudo esta hermosa tradición que tienen tantos hermanos de acercarse a este sacramento especialmente en Cuaresma pero, ¿por qué muchos hermanos no lo hacen? Precisamente por lo que dice el título: “La

confesión, sacramento incompreso”. Es decir, no comprendemos aún la riqueza de este sacramento. Si mi amigo lector(a) habrá notado, he estado manejando dos términos para el mismo sacramento; hemos hablado de “sacramento de la confesión” y “sacramento de la reconciliación” indistintamente. Son dos expresiones que, como bien anotaba la exhortación ya mencionada anteriormente del Papa Juan Pablo II, “Reconciliación y penitencia”, refieren a la misma realidad, solo que se da más énfasis a uno u otro de quienes establecen el diálogo sacramental: Dios y el hombre. Así es, “reconciliación” hace mas alusión a la acción de Dios con el hombre, con quien se reconcilia; “confesión” hace referencia a la acción del hombre delante de Dios para recibir su misericordia. Aquí me gustaría agregar otro término: “Sacramento de la penitencia”; mismo que hace alusión a la obra del hombre que “hace penitencia” como signo de conversión y crecer en ella después de “confesarse en el sacramento”.

¿Cuántas veces hemos escuchado esta expresión: “A mi no me gusta confesarme”? Alguna vez quizá habremos dicho también nosotros lo anterior.

Mi respuesta es: ¿por qué no?

Creo que con lo expuesto hasta ahora ya estaremos viendo que acercarse al



sacramento de la confesión implica algo más que “confesarse”, algo más que “humillarse” en el reconocimiento de que hemos fallado y la manifestación pública de mi deseo y compromiso de conversión. Significa sobre todo misericordia, reconciliación, encuentro con Dios y con su amor que nos acoge y recibe como a la oveja perdida o al hijo pródigo.

Pero otra razón por la que a veces no nos acercamos al “sacramento de la misericordia” es por que decimos: “Yo no tengo pecados”. A ello recuerdo 1Jn 1,8: “Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros”. Además de lo anterior, creo que aquí es necesario recordar aquello que un sacerdote alguna vez me dijo: “El sacramento de la reconciliación no es solo para el perdón de los pecados, sino también otorga otras gracias para no volver a pecar”. Es decir, no solo perdona, sino fortalece. No solo me acerco a “la confesión” porque tengo pecado mortal, aún con pecados veniales, después de un tiempo, me acerco al sacramento pues mi objetivo no es “no tener pecados”: es algo más grande aún. Estamos llamados a “la santidad”, que incluye obviamente el alejarnos y eliminar de nosotros el pecado pero esto es porque “queremos ser santos”, “vivir en amistad y comunión con el Señor”. Es por lo anterior que, si comprendemos la riqueza del sacramento, este será un sacramento recurrente en nuestro desarrollo de vida espiritual. Creo ya haber escrito en algún artículo anterior el consejo de un santo sacerdote de Navojoa: “Así como el mundo se renueva en cada estación 4 veces al año, cada tres meses, así nuestra vida espiritual debería renovarse 4 veces al año. Y así como el mundo se reviste de nuevos ropajes, así nuestra alma se revestirá de nuevas gracias en Cristo que nos hará siempre nuevos y bellos ante el mismo Señor”.

Hasta aquí me detengo en mi escrito.

Te invito a vivir esta cuaresma en un continuo crecimiento en tu amistad con el Señor, reconciliado con Él y reconciliándonos entre nosotros los hombres. Que cada acción en esta cuaresma sea una manifestación de tu compromiso bautismal para que el encuentro con el Señor resucitado en esta semana santa sea un acontecimiento en tu vida.

*¡Se feliz!*



*Calidad*  
**rancho grande**

**¡El Mejor Huevo de la región!**



[www.ranchogrande.com.mx](http://www.ranchogrande.com.mx)

**GRANJAS AVICOLAS RANCHO GRANDE, S.P.R. DE R.L.**

Matriz: Miguel Alemán 600 Nte. Tel. (644) 414-4545

Sucl.: Mercado Unión Tel. (644) 413-5554



## Celebración de la XIX Jornada Diocesana para Catequistas y Agentes de Pastoral

9 de Febrero de 2020

Pbro. José Alfredo Castro Nieblas.



La Diócesis, nuestra Diócesis, está celebrando el 60 aniversario de su erección. 60 años en que, como iglesia peregrina, sigue un camino particular en la construcción del Reino. Es en este contexto que celebramos la realización de la XIX Jornada Diocesana para catequistas y agentes de pastoral: El día esperado por fin llegó, y comenzaron a ingresar a la entrada del Estadio Manuel "Ciclón Echeverría, de Navojoa Sonora, autobuses de diferentes partes de la diócesis, con una gran cantidad de servidores de las diferentes parroquias, listos para vivir la gran experiencia de fe al celebrar tan gran evento religioso.

El estadio de Beisbol, con más de 2600 participantes quedó en silencio ante la apertura de la Jornada Diocesana con la Danza del Venado Yaqui, que es un símbolo representativo de nuestra diócesis y Estado de Sonora, interpretado por el joven cajemense Gerardo Antonio Lugo Gil, de manera excelente (él pertenece al grupo "Achai"), seguido por la intervención del Ballet Folklórico de la Universidad Estatal de Sonora UES "BAAMPO-YEYE", con un cuadro de bailarines representativos de algunos lugares de nuestro país.



Al término de dicha participación inaugural, se pusieron todos los asistentes de pie para entonar juntos el Himno de la Jornada Diocesana "¡Creo Señor!, pero aumenta mi fe", interpretado por el Coro del Decanato de San Ireneo y entonado por todos, mientras se hacía la entrada solemne del Cirio, que iría a estar encendido durante todo el evento.

A lo largo de esta celebración festiva, se contó con tres momentos de reflexión y de fortalecimiento en la fe de los asistentes. El primero, estuvo a cargo del Pbro. Lic. David T. Ortega Ruíz, con el tema: "Estar en el Mundo, sin ser del Mundo". Hizo hincapié en como el servidor debe fijar su mirada en Cristo que se presenta como el modelo de vida por excelencia, el cómo los agentes de nuestra diócesis deben tocar su realidad y centrarse en la dignidad humana, iluminada por la fe divina y expresada y vivida en el amor. Cómo el catequista y agente de pastoral debe de configurarse con Cristo en sus vidas cómo su Maestro, y la manera como han de responder a los tiempos actuales de nuestra Iglesia, como discípulos y misioneros al estilo de Jesús. El Segundo tema estuvo a cargo del Señor Obispo Don Felipe Padilla Cardona, con el título: "El Laico en la Iglesia y su madurez en la Fe". El cual, de una manera clara y concreta lo fue desarrollando, partiendo de las Sagradas Escrituras como base y fundamento hasta llevar a los asistentes a una toma de conciencia de la importancia de vivir la fe en Dios de una manera más consciente y comprometida, no quedándose en un mero sentimentalismo o una relación de ocasión con Dios, sino que se viera reflejada en hechos concretos de la vida diaria y en la labor del laico dentro de la Iglesia. Por último, se tuvo la intervención del Pbro. Lic. Javier Anibal Lauterio Valdéz, con el tema: "La Iglesia, llamada a continuar la Obra de Jesús". Donde de una manera clara y práctica, fue haciendo ver los retos que la Iglesia está enfrentando en nuestra actualidad; y por consiguiente nuestra Iglesia Diocesana, y de que manera como seglares comprometidos deben de asumir cada quien sin vacilar su compromiso como elegidos para llevar adelante la obra de Jesús en las realidades concretas de cada comunidad. Hizo un llamado a dar una respuesta decisiva y comprometida con gran generosidad y decisión. Hizo ver el cómo la Iglesia necesita laicos de corazón y con corazón, que sólo eso podrá llenarla de vida, y ser medios

para que puedan vencerse cuantos obstáculos y escollos enfrente en nuestros días. Una Iglesia, como el mismo Papa Francisco ha hecho tanto hincapié, que trascienda los muros de los templos y llegue a los lugares más alejados de nuestras comunidades parroquiales: la urgencia de ponernos a trabajar en comunión con nuestros pastores; e incluso, de animarlos a ellos también, a reactivarse en la labor pastoral apoyados por sus laicos para renovar sus comunidades.

Es necesario mencionar que se tuvo un momento muy especial de adoración ante la presencia del Santísimo Sacramento, a cargo del Pbro. Edgar Mátuz Hernández, quien de una manera muy emotiva que fue llevando a los asistentes a una experiencia muy especial ante la presencia de Jesús Sacramentado; de tal manera, que cada quien pusiera en las manos de nuestro Señor su vida y decisión de seguirlo de corazón, pidiéndole que los llevara de su mano, para seguir dando un servicio lleno de entrega y generosidad en su Iglesia.



La Santa Misa fue presidida por el Sr. Obispo Dn. Felipe Padilla Cardona, con la participación de varios Sacerdotes. Al finalizar, se hizo entrega de manera solemne del nuevo Cirio al Decanato de San Jerónimo, quien será sede para la XX Jornada Diocesana para Catequistas y Agentes de Pastoral, a realizarse en Ciudad Obregón, el 7 de Febrero del 2021.

Fue realmente una experiencia única de participación y comunión entre todos los asistentes. Era muy palpable la alegría y la convivencia entre todos: Jóvenes y Adultos. La presencia de la Comunidad del Seminario Diocesano fue muy acertada y una gran oportunidad de promoción vocacional a través de su trato con la gente y de la alegría que contagiaba, propia de jóvenes que buscan dar un

sí en el camino de la vida al Sacerdocio Ministerial como futuros pastores de nuestras diócesis; de la misma manera, fue de gran motivación la presencia de religiosos y religiosas.



No cabe duda que a partir de esta Jornada Diocesana para Catequistas y Agentes de Pastoral se da un gran paso hacia adelante, que no podemos permanecer estáticos en un solo lugar y en las mismas circunstancias (Sacerdotes y Pueblo de Dios). Es el mismo pueblo, la parte activa de nuestra Iglesia Diocesana en nuestros laicos quienes hablan, quienes piden, quienes casi exigen el dar el paso hacia una Iglesia renovada, una Iglesia en camino, una Iglesia viva; de ninguna manera adormecida y estancada, sino despiertas y comprometida con una sociedad, con un mundo que nos cuestiona e interpela. Que exige de nosotros como Iglesia el que seamos luz y camino que pueda dar respuesta a tantas situaciones que nuestra gente enfrenta; y que, en mucho de los casos, son tristes y dolorosas.

Es necesario que nuestros sacerdotes (como los mismos laicos lo piden), no se conviertan en obstáculos para el caminar de sus comunidades; sino por el contrario, el ser camino y cauce, para que nuestra gente crezca y se enriquezca como

parte de nuestra diócesis, por encima de los intereses personales está el bien de nuestra Iglesia. A la vez, el impulsar a nuestros laicos en sus iniciativas y riquezas que estén dispuestos a aportar en cada una de las comunidades. Tenemos que poner que poner nuestra mirada y corazón en el Presente y Futuro de nuestra Iglesia.

El éxito de esta experiencia, ha sido el resultado de un trabajo en conjunto del Equipo Diocesano de Pastoral Profética, el Equipo de Sacerdotes del Decanato que fue sede, "San Ireneo", y el equipo organizador de la Jornada Diocesana.

Que el Señor nos siga inspirando (Sacerdotes y Pueblo de Dios) para seguir llevando hacia adelante el caminar de nuestra Iglesia Diocesana, revitalizando cada una de las pastorales, movimientos y grupos en nuestras comunidades.

Nuestro agradecimiento a todos los que hicieron posible esta maravillosa experiencia. Que Dios nos siga bendiciendo y nos lleve de su mano para el caminar de nuestra Iglesia Diocesana, como un legado para las futuras generaciones.



# LIBROS Y MAS

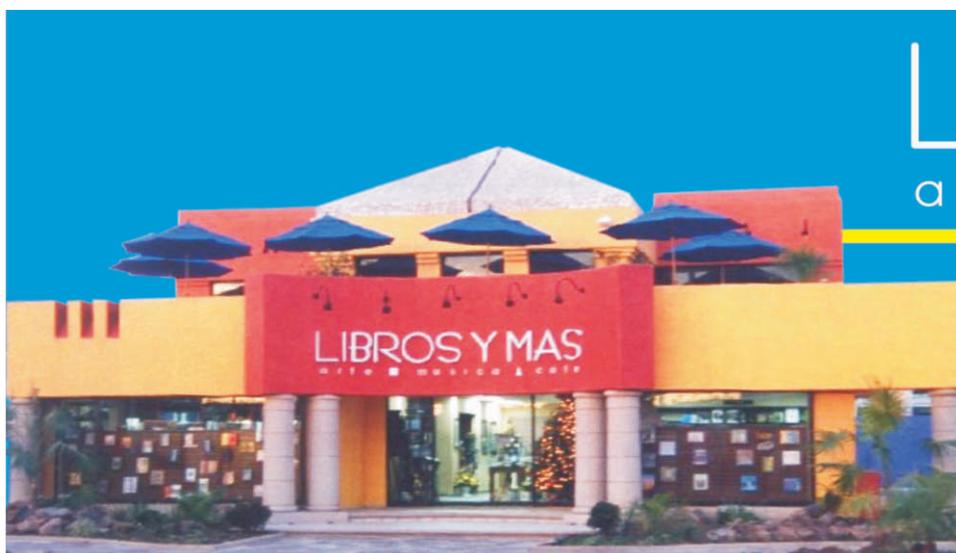
arte ■ música ▲ café

Ven y aprovecha nuestras promociones en cafetería  
(Menciona que lo viste en El Peregrino)

**Librería** lunes a sábado de 9:00am a 9:00pm y domingo de 9:00am a 5:00pm

**Cafetería** lunes a sábado de 9:00am a 11:30pm y domingo de 9:00am a 5:00pm

Miguel Alemán 124 Sur, Cd. Obregón, Sonora  
Tel. Librería (644) 413-4709 Tel. Cafetería (644) 413-3559



## Cuaresma, ¿Temor o miedo de Dios?

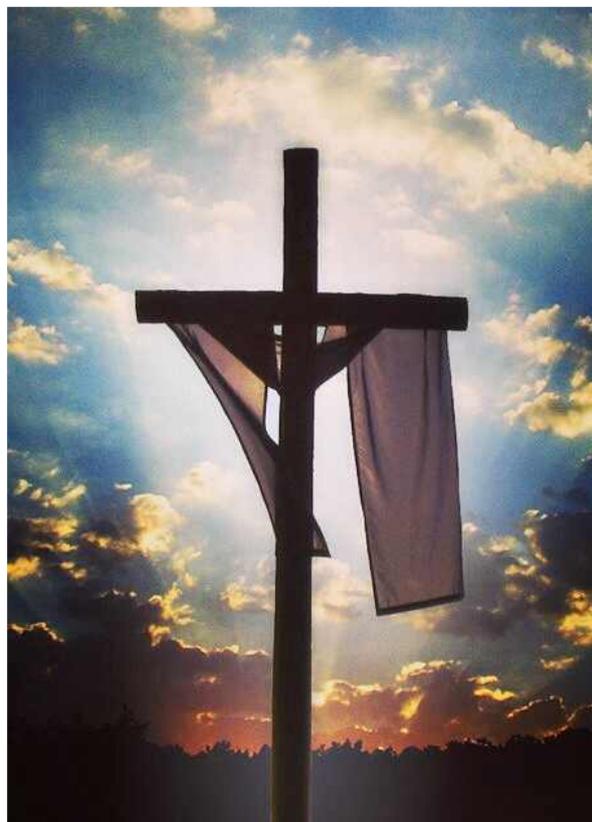
Por: Pbro. Leonardo Gutiérrez Castillo

***“Hay diversidad de dones espirituales, pero el Espíritu es el mismo... Así, el Espíritu a uno le concede hablar con sabiduría; a otro, por el mismo Espíritu, hablar con conocimiento profundo; el mismo Espíritu a uno le concede el don de la fe; a otro el poder de curar enfermos; a otro el don de hacer milagros; a otro el decir profecías; a otro el saber distinguir entre los espíritus falsos y el Espíritu verdadero; a otro hablar lenguas extrañas, y a otros saber interpretarlas. Todo esto lo lleva a cabo el único y mismo Espíritu, repartiendo a cada uno sus dones como quiere.” 1Co 12,4.7-11.***

El Espíritu Santo, que está en la persona humana para sostenerle, distribuye sus dones sobre todo el que le invoque, para que con esos sagrados dones la sociedad entera llegue a la Pascua definitiva al lado de su Creador. La Teología católica, observando la Sagrada Escritura, ha hecho un listado de siete grandes Dones del Espíritu Santo, los cuales son: Sabiduría, Entendimiento, Conocimiento, Ciencia, Piedad, Fortaleza y Temor de Dios. En el presente artículo nos centraremos en analizar el último de ellos, el don de Temor de Dios, que en este tiempo de cuaresma que estamos viviendo nos es de gran ayuda, como en la vida toda.

Hagamos, en un primer momento, una diferenciación entre lo que es Temor de Dios y miedo de Dios. Miedo, según el Diccionario de la Real Academia Española, es: “Angustia por un riesgo o daño real o imaginario”. Y temor, según la misma fuente, es: “Pasión del ánimo, que hace huir o rehusar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso. / Recelo de un daño futuro / Temor de Dios: miedo reverencial y respetuoso que se debe tener a Dios”. El primer hombre que tuvo la sensación de miedo hacia Dios fue Adán. Su pecado, su trasgresión de la ley de Dios lo dejó descubierto completamente de la Justicia divina y en un estado de expectación del juicio. Nos dice el libro del Génesis en el cap. 3; que en una tarde que Dios se paseaba por el huerto del Edén, Adán y Eva escucharon la voz de Dios llamándole. En esos momentos su reacción no fue la misma de siempre, sino que, en esa ocasión, y a causa de su desobediencia, se escondieron de Dios, porque tuvieron miedo. En el relato vemos como el Temor de Dios debe anteceder al miedo; el miedo es un

estado ante el acto ya realizado; el Temor, que sí es don del Espíritu, es estado de conciencia que nos hace optar por Dios, no porque le tenemos miedo, sino porque es nuestro Padre y Señor.



Ésta última expresión del párrafo “porque es nuestro Padre y Señor”, es lo que nos hace reflexionar en la siguiente interrogante ¿Por qué o para qué un Don del Temor de Dios? Es fácil, si ya sabemos en qué consiste exactamente dicho Don, entonces, podemos decir sencillamente “Por amor al eterno Padre”. Un amor, no hipócrita, sino un amor filial, te amo porque eres mi Padre, porque toda mi existencia debe estar ordenada a tu adoración. San Agustín de Hipona lo decía, en su obra Confesiones: “Tu eres grande, Señor, y muy digno de alabanza: grande es tu poder, y tu sabiduría no tiene medida. Y el hombre, pequeña parte de tu creación, pretende alabarte, precisamente el hombre que, revestido de su condición mortal, lleva en sí el testimonio de su pecado y el testimonio de que tú resistes a los soberbios. A pesar de todo, el hombre, pequeña parte de tu creación, quiere alabarte. Tú mismo le incitas a ello, haciendo que encuentre sus delicias en tu alabanza,

porque nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto mientras no descansa en ti”. El Santo Concilio Vaticano II, en su Constitución Pastoral Gaudium et Spes, menciona: “La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la comunión con Dios. El hombre es invitado al diálogo con Dios desde su nacimiento; pues no existe sino porque, creado por Dios por amor, es conservado siempre por amor; y no vive plenamente según la verdad si no reconoce libremente aquel amor y se entrega a su Creador”.

Sin embargo, entra aquí el juego de la libertad del hombre, y no hay mejor manera de hablar de la misma, sino de palabras del gran Santo, Ireneo de Lyon, en su obra Adversus haereses, donde dice: “Dios ha creado al hombre racional confiriéndole la dignidad de una persona dotada de la iniciativa y del dominio de sus actos”. Quiso Dios dejar al hombre en manos de su propia decisión, de modo que busque a su Creador sin coacciones y, adhiriéndose a Él, llegue libremente a la plena y feliz perfección. La libertad es el poder, radicado en la razón y en la voluntad, de obrar o de no obrar, de hacer esto o aquello, de ejecutar así por sí mismo acciones deliberadas. Por el libre arbitrio cada uno se dispone de sí mismo. La libertad es en el hombre una fuerza de crecimiento y maduración en la verdad y la bondad. La libertad alcanza su perfección cuando está ordenada a Dios, nuestra bienaventuranza.

Es el don del Temor de Dios el que nos permite imitar al Señor Jesús en humildad y obediencia, con valentía, con gozo, nunca en una actitud meramente resignada y pasiva, nos hace cristianos convencidos de que no estamos sometidos al Señor por miedo, sino conquistados por su amor de Padre. Pidamos a Dios en esta cuaresma que estamos viviendo que el Temor a Él nos permita comprender que la vida en fugaz, y que un día estaremos en la gran Pascua con Él. Finalmente, pidámosle que el don del Temor de Dios nos haga sentir su amor y su misericordia en nuestras vidas.

Oh Dios, que llenaste los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo; concédenos que, guiados por el mismo Espíritu, sintamos con rectitud y gocemos siempre de tu consuelo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

## Diferencias entre problemas físicos, psicológicos y espirituales

Por: MPS Magdalena Iñiguez Palomares

En algunos momentos nos hemos encontrado en situaciones donde nos aquejan malestares físicos que resultan ser de origen psicológico, conflictos emocionales que pueden ser percibidos con causas espirituales, o bien, verdaderos problemas espirituales que pueden atribuirse a dificultades psicológicas o físicas. En algunos casos es sencillo diferenciarlos, como cuando tenemos un dolor de estómago, o se padece un delirio por alguna psicopatología. En otros, es tan complejo que no es fácil contestar en pocas palabras.

La salud y la vida espiritual están íntimamente relacionadas por la asombrosa unidad del ser humano en sus dimensiones física, psíquica y espiritual. La enfermedad psicofísica afecta la dimensión espiritual y viceversa.

Para entender la íntima relación entre cuerpo, mente y espíritu, Wenceslao Vial -médico, sacerdote y profesor de Psicología y vida espiritual en la Universidad de la Santa Cruz en Roma- nos explica en su libro "Psicología y vida cristiana" que es útil la comparación que hace santo Tomás, en la cual el espíritu sería como un músico y el cuerpo su instrumento. El músico, el espíritu humano, aunque no esté enfermo, puede ser incapaz de interpretar la melodía, si se desafina o se rompe el instrumento. Tantas veces, sin embargo, el espíritu se sobrepone a las limitaciones del instrumento y toca de una forma espléndida. En los casos graves, en que este espíritu es incapaz de manifestarse, como en algunas demencias y patologías con deterioro importante de la inteligencia y voluntad, una vida espiritual hasta entonces rica puede continuar dando frutos, aunque no se noten exteriormente. No sólo la persona enferma puede unirse más a Dios y crecer, sino también los que la cuidan y atienden con cariño.

También hay una enfermedad que afecta al espíritu: abandonar la búsqueda del sentido de la existencia o negarlo a priori; dejar de preguntarse por qué existimos en un universo ordenado, excluir arbitrariamente a Dios y creerse autosuficiente. Son éstas las raíces del pecado, la incoherencia vital que afecta al bienestar global de la persona. Qué bueno es cuidar el cuerpo y el alma, para servir más y mejor a Dios y a los demás.

Por otro lado, en términos de problemas biopsicosociales, más de un 15 por ciento de la población sufre algún tipo de depresión y hasta un 25 por ciento experimenta trastornos de ansiedad. El estrés suele ser la base de ambos fenómenos. Este término, se refiere a la presión que afecta a nuestro organismo y lo fatiga. Incluso los más fuertes pueden romperse con un estrés constante, como el hierro se quiebra cuando se fuerza por

un tiempo. Los recursos espirituales ayudan a afrontar y a prevenir numerosos problemas psíquicos, como demuestran los estudios científicos. La espiritualidad sana aleja algunos factores que producen ansiedad y depresión, sin olvidar que las enfermedades psíquicas tienen múltiples causas, muchas de ellas involuntarias. Es lógico, pues la vida de relación con Dios ofrece un significado a la propia existencia, que da estabilidad, paz, serenidad, especialmente al considerarse en las manos de un Padre que no juega ciegamente con los destinos de las personas. Dentro de las "armas", destaca el sacramento de la confesión: sabernos perdonados y perdonar posee propiedades curativas enormes, más allá de lo humanamente explicable.



Si, por cualquier motivo, se produce alguna ruptura, la vida espiritual ayuda a soportar y a tomar medidas, para reducir en lo posible el sufrimiento y encontrarle sentido. Entre estas medidas se incluye la consulta médica y psicológica en los casos de depresión y ansiedad. No obstante, a veces es difícil aprender a discernir a quien se puede acudir con las manifestaciones de tipo físico, psicológico y/o espiritual, pues las características o sintomatología en su caso, suelen confundirse si no se tiene una adecuada orientación o conocimiento de las mismas. En muchas ocasiones son útiles el médico, que afrontará las enfermedades propiamente dichas; el psicólogo, que ayudará a descubrir y superar conflictos emocionales y/o traumáticos, así como conocer heridas o posibles pensamientos distorsionados. También por su parte el sacerdote, que mostrará a Cristo como Modelo y será instrumento para que la persona reciba la gracia de Dios. No existen recetas siempre eficaces, pues cada persona es única e irrepetible.

Se pueden dar, de todos modos, algunos consejos. El primero es comprender cuál es el problema y su raíz de fondo que explica el síntoma: tantas veces alguna mala idea de nosotros mismos, considerarnos inútiles, sucesos pasados que atormentan, la incapacidad de perdonar. Si no se consigue con rapidez llegar a las causas,

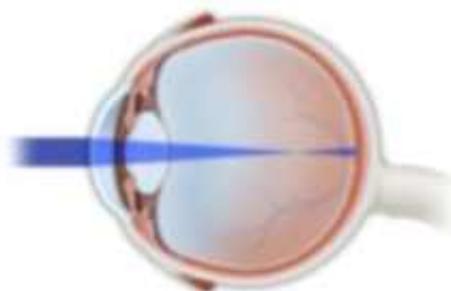
descifrarlas y aliviar las molestias, será más importante pedir ayuda especializada y dejarse guiar por las personas que nos quieren. Si hay síntomas como la desgana, la apatía, el exceso de nerviosismo, que se prolongan por semanas a pesar de seguir los consejos de un sacerdote o director espiritual, puede ser prudente la consulta a un médico o psicólogo. Por último, es muy importante reconocer que un problema psíquico puede desencadenar problemas espirituales y un problema espiritual puede favorecer trastornos psicológicos. La oración, el examen de conciencia sincero, la ayuda de un director espiritual que escucha con paciencia, consiguen habitualmente llegar al fondo.

Es clave valorar los aspectos del modo de ser, para determinar si son normales, si se pueden afrontar como defectos sin más, o si hay un trastorno de la personalidad que requiere de un especialista. Si hay dificultades importantes de perfeccionismo obsesivo, escrúpulos, impulsividad, emotividad, susceptibilidad, celos, irresponsabilidad, abuso de sustancias o alcohol, excentricidades, es más probable que se necesite un médico o un psicólogo experto. El punto es que lo que divide lo normal de lo patológico puede no ser muy claro. Se puede considerar que un rasgo es anormal, cuando la persona sufre y hace sufrir, por su modo de ser o por las consecuencias.

La vida cristiana incluye necesariamente conceptos psicológicos y espirituales. Se apoya en la identidad personal, saber quiénes somos, reconocernos limitados y finitos, y la fe en que somos creaturas. Sobre esta realidad se asienta una autonomía no absoluta, que permite elegir los medios para el proyecto de existencia, que sólo es posible con esperanza: es decir, si creemos en una misión y confiamos en alcanzar la meta. En la cúspide se sitúan la autoestima y la caridad: sólo quien se sabe importante se desarrolla plenamente. El mayor motivo de autoestima es saberse queridos por Dios, ¡transformados en hijos suyos! Esta convicción permite salir de uno mismo hacia los demás, amar y tratar de comprender a todos, a pesar de las dificultades.

Por último, es importante concluir que, si una persona presenta dificultades físicas, psicológicas y presenta cierta sintomatología que se percibe como problema espiritual, es de vital trascendencia que se descarten en primera instancia cualquier problema físico, psiquiátrico y psicológico. Ya una realizado este paso y habiendo descartado dichas causas con evidencias, se hace necesaria la solicitud de ayuda a un sacerdote y posteriormente a una instancia de tu diócesis. Recordemos que siempre existirá una opción de solución a dicho problema. No hay que desistir, la oración siempre es escuchada y Dios siempre está con nosotros.

**Clínica de Ojos  
& Laser Optical**



**Dr. Leonel Gutiérrez Mendivil  
Cirujano Oftalmólogo**

Veracruz I29 norte, Col. Centro, C.P. 85000, Cd. Obregón, Son. **Tel. 415.9810**

*Estimados lectores de “El Peregrino” les presentamos algunas frases dichas por el Papa Francisco durante sus discursos en el mes de Febrero.*



“Las parroquias y las diversas comunidades eclesiales están llamadas a fomentar el compromiso de los jóvenes, las familias y los ancianos, para que todos puedan tener una experiencia cristiana, viviendo la vida y la misión de la Iglesia como protagonistas.”

02 de febrero

“Hay una pobreza que debemos aceptar: la de nuestro ser. Y una pobreza que, en cambio, debemos buscar: la de las cosas de este mundo para poder ser libres y poder amar.”

05 de febrero

“El discípulo es sal cuando no busca el consenso y la aprobación, sino que se esfuerza por ser una presencia humilde y constructiva, en fidelidad a las enseñanzas de Jesús que vino al mundo no para ser servido, sino para servir. ¡Y esta actitud es muy necesaria!”

09 de febrero

“Dios siempre perdona. Incluso los pecados más feos, siempre. El problema está en nosotros, que nos cansamos de pedir perdón. Este es el problema, cuando uno se cierra, no pide el perdón, y Él está allí para perdonar.”

12 de febrero

“Nosotros no estamos solos. El Señor nos quiere pueblo, nos quiere en compañía; no nos quiere egoístas: el egoísmo es un pecado.”

14 de febrero

“El corazón duro lleva a disputas, lleva a guerras, lleva al egoísmo, lleva a la destrucción del hermano, porque no hay compasión.”

18 de febrero

“Elijamos hoy el amor, aunque cueste, aunque vaya contra corriente. No nos dejemos condicionar por lo que piensan los demás, no nos conformemos con medias tintas. Acojamos el desafío de Jesús, el desafío de la caridad. Así seremos verdaderos cristianos y el mundo será más humano.”

23 de febrero

“Compartir con caridad hace al hombre más humano, mientras que acumular conlleva el riesgo de que se embrutezca, ya que se cierra en su propio egoísmo.”

24 de febrero

“Cuaresma es un tiempo de gracia, para acoger la mirada amorosa de Dios sobre nosotros y, sintiéndonos mirados así, cambiar de vida.”

26 de febrero



**Nueva Dulcería  
Martínez**

- Mayoreo y medio mayoreo
- Precio especial a abarroteros y fiestas infantiles
- Desechables

**El más grande y extenso  
surtido de dulces!**

**Servicio a Domicilio 644 413 26 24**

**Calle Torreón S/N entre Galeana y No Reección  
Col. Cumuripa, Cd. Obregón, Sonora**

## *Aniversarios Sacerdotales de Marzo*

*Felicitemos a los sacerdotes que en este mes están festejando un año más de vida consagrada.*

### **15 de Marzo**

Pbro. Carlos Ochoa Martínez (2008)  
Pbro. Alfredo Rodríguez Valdéz (2008)

### **17 de Marzo**

Ordenación episcopal del Excmo.  
Sr. Obispo Felipe Padilla Cardona (1992)

### **19 de Marzo**

Pbro. Humberto Peñuñuri Soto (1972)  
Pbro. Rene Esquer Verdugo (1993)  
Pbro. Gerardo Lara Cisneros (2009)

### **25 de Marzo**

Pbro. Gabriel Santini Guevara (2009)



## La Anunciación

Por: Pbro. Víctor Manuel Félix Alvarado

**A**nnte la admiración de cielo y tierra, engendraste a tu santo Creador, y permaneces siempre virgen. Recibe el saludo del ángel Gabriel, y ten piedad de nosotros, pecadores (Antífona mariana, Alma Redemptoris Mater).

La anunciación es el comienzo de nuestra salvación.

Justo nueve meses antes de Navidad, recordamos y celebramos aquel momento trascendental en el cual el Hijo de Dios entró en nuestra historia encarnado por obra del Espíritu Santo en las entrañas de María.

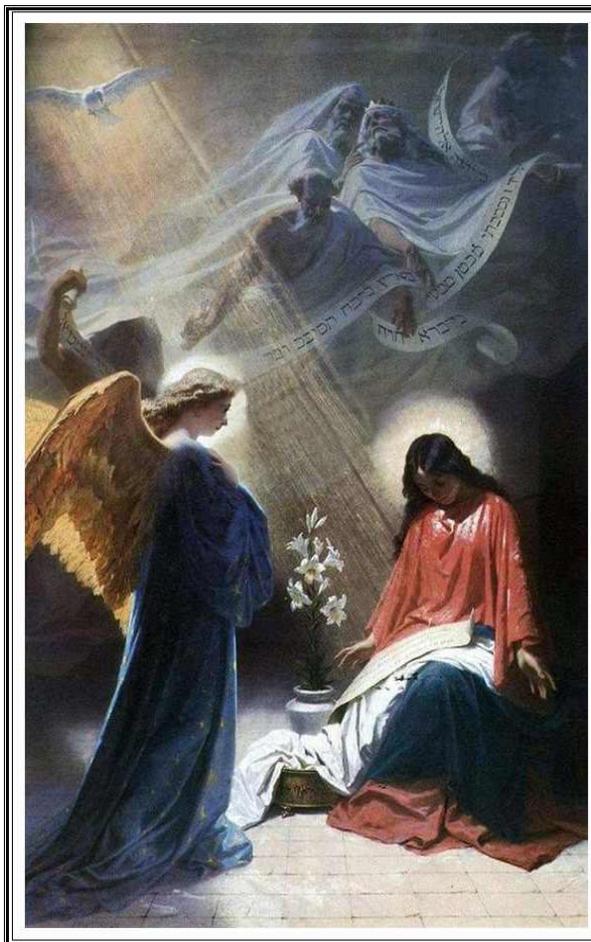
Lucas, en el Evangelio, lo narra de forma profunda y solemnísimas. Uno de los versículos más importantes de toda la Sagrada Escritura, en donde se concentra gran parte del misterio, es en la Anunciación, y es el siguiente:

"Concebirás en tu seno y darás a luz un hijo, al que pondrás el nombre de Jesús." (Lc. 1,31)  
Es un gran misterio es que se celebra con la visita del Ángel a María.

### Los Papas

Esta fiesta que empieza a celebrarse hacia el siglo IV o V, recibe diversos nombres: Anunciación del Señor, Encarnación de Señor, Concepción de Nuestro Señor Jesucristo, Anunciación a María, etc.: "En la solemnidad de la Encarnación del Verbo, ha sido restituido el antiguo nombre de la Anunciación del Señor; pero la celebración es al mismo tiempo una fiesta de la Virgen" (San Pablo VI).

La Anunciación es un acontecimiento humilde, escondido, pero al mismo tiempo decisivo para la historia de la humanidad. Cuando la elegida de Dios pronunció su "sí" al anuncio del ángel, Jesús fue concebido y con Él comenzó la nueva era de la historia, que después sería sancionada en la Pascua como la nueva y eterna Alianza (Papa Benedicto XVI).



### Santos sobre la Anunciación

San Juan de la Cruz plasmaba en un romance, sencillo y profundo a la vez, su alta contemplación de este misterio:

"Entonces llamó a un arcángel que San Gabriel se decía y enviado a una doncella que se llamaba María, de cuyo consentimiento el misterio se hacía; en la cual la Trinidad de carne al Verbo vestía; y aunque tres hacen la obra, en el uno se hacía; y quedó el Verbo encarnado en el vientre de María. Y el que tenía sólo Padre, ya también Madre tenía, aunque no como cualquiera que de varón concebía, que de las entrañas de ella Él su carne recibía; por lo cual Hijo de Dios y del hombre se decía."

Es de maravillarse el misterio tan grande y profundo que acontece con la visita del Ángel a María, los Papas y san Juan de la Cruz lo confirman con sus pensamientos al respecto. Podemos descubrir en esta fiesta de la Anunciación, una libre cooperación de María con el designio salvador de Dios.

Algo para concluir, es una pregunta que muchos se pueden hacer:

*¿Por qué esta fiesta en el tiempo de cuaresma?* Al celebrarse como solemnidad en pleno tiempo de cuaresma, parece romper el ritmo austero de este tiempo, pero en la óptica de los Padres de la Iglesia, la encarnación tiene relación con la pascua. Esa es la razón sencilla y objetiva.



**LA CABAÑA  
DEL INDIO JIMMY**

**YA NOS VISITASTE?**

**PA' AHORRAR DE VERDAD!**

*Contamos con servicio a domicilio, llámanos!*

- Productos naturistas
- Frutos secos y cereales
- Granos y semillas
- Alimentos para mascotas
- Abarrotes y muchas cosas mas...

**Los mejores precios todos los días**

**VISITANOS AL JONDO DEL MERCADITO UNION LOC. 67  
POR LA CALIFORNIA E/NO REELECCION Y GALEANA • TEL. 414 0558**



*"Si Ella te tiene de la mano no te puedes hundir. Bajo su manto nada hay que temer".*

*San Bernardo.*

## Ejercicios Espirituales del Presbiterio

Entrevista al Padre Ramón Duarte Miranda

Pbro. Guillermo Arnulfo Avila Contreras

**“Él se retiraba a lugares solitarios para orar” Lc 5,16**

La vida espiritual no es cualquier cosa, es un trabajo que se va realizando día a día con la finalidad de crecer en la relación de amor que se tiene con Dios. Es un deber de cada uno de los bautizados darse el tiempo y el espacio para cada día tener una mejor comunicación con el Padre, y silenciando y calmando los sentidos entrar en un ejercicio constante de elevación espiritual. Hay muchos caminos para hacerlo, la oración personal, la oración comunitaria, los actos de piedad, los sacramentos y sacramentales, en fin, muchos caminos de los cuales también es importante mencionar los ejercicios espirituales, mismos que son un espacio concreto de tiempo en el que buscando apartarse de todo, se dispone a trabajar en una serie de meditaciones para ubicar dónde se encuentra y como se está en el camino de la santidad, que es al fin, el propósito de toda llamada cristiana.

Todos los bautizados podemos y debemos darnos el tiempo para vivir cada año un momento de ejercicios, pero, podríamos decir, es fundamental que quienes se dedican al acompañamiento espiritual de la comunidad, en el ministerio pastoral, tengan este momento privilegiado para orar y meditar. Por este motivo como cada año nuestro presbiterio de Cd. Obregón se reúne para vivir este tiempo de Dios, mismo que se programó este 2020 para los días del 27 al 31 de Enero y del 3 al 7 de Febrero.

Con el deseo de compartir algo de lo mucho recibido estos días hemos entrevistado al guía de la segunda tanda, a quien le agradecemos y bendecimos. Estuvo a cargo del Padre Ramón Duarte Miranda, quien nació un 6 de Enero de 1969, se ordenó un 30 de Mayo de 1996, pertenece a la Arquidiócesis de Guadalajara, tiene 23 de años de ordenado, en ese tiempo estuvo 3 años de vicario parroquial en 2 parroquias, de ahí fue párroco de la comunidad del Sagrado Corazón en Guadalajara, y luego 6 años de Párroco en San Idelfonso al oriente de la Ciudad, 2 años más en Ntra. Sra. de Guadalupe en Tlaquepaque y tiene 6 años de formador en el seminario mayor de su diócesis, además trabaja en la dimensión para la solidaridad intraeclesial en el Episcopado Mexicano.

**Padre Ramón:**

**1. ¿Qué son los ejercicios espirituales y por qué es importante vivirlos?**

Son un espacio para dejar que el Espíritu santo entre

en nuestro corazón, que ya lo tenemos pero ayudarnos a revisar cómo estamos caminando en el Espíritu, cómo estamos caminando hacia la santidad, son básicos porque para nosotros nuestra meta no es sólo ser buenos sacerdotes sino santos y los ejercicios son un espacio para reconfortarnos, alimentarnos, revisarnos.

**2. ¿Por qué hay que replantearse la vocación?**

Porque todos los días hay que estar renovando nuestra identidad, y esto es para toda la vida, por eso a la pregunta tú volverías a ser sacerdote, hay que responder sí, pero analizando qué es lo que hay que mejorar, un sí pero... más entregados, más pacientes, más piadosos, etc.

**3. El hilo conductor de los ejercicios se ha desarrollado sobre el tema del discipulado ¿Por qué es importante recuperar el sentido del discipulado en la vocación?**

Este tema es esencial porque es la clave, la medula del servidor de Cristo, no solo para el sacerdote, todo bautizado está llamado a ser discípulo, pero más nosotros, y es importante recuperarnos, ver cómo estamos caminando, incluso cuestionarnos si realmente somos discípulos de Cristo.

**4. ¿Cómo podemos resumir en el modelo de Cristo el ser del discípulo?**

Me parece una pregunta bastante difícil, pero puedo resumir que el discípulo es quien se siente amado y llamado, la clave del discipulado está en aprender de Cristo en la sintonía de la amistad.

**5. Algún mensaje para nuestra iglesia de Cd. Obregón especialmente para los jóvenes en clave vocacional.**

El Cristo que nosotros predicamos o buscamos, nos sigue interpelando todos los días y nos sigue llamado, ven, a ser mejores personas, no solo a ser sacerdotes, a ser mejores cristianos, mejores hijos de Dios, es un llamado imperante que le da sentido a la vida, porque cuando me realizo en mi vocación me siento pleno, me siento feliz.

Termino este momento agradeciendo a Dios y a la iglesia este tiempo que cuida y programa para nuestros pastores, y los invito a seguir orando por las vocaciones consagradas, por nuestros pastores, que el Señor los haga santos y los haga fuerte ante la tentación. Bendiciones para todos.



## Dios en lo sencillo

Por: Ana María Sotelo Leal

**E**n aquel tiempo, tomando Jesús la palabra, dijo: "Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños. Sí, Padre, pues tal ha sido tu beneplácito. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce bien al Hijo sino el Padre, ni al Padre le conoce bien nadie sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar. «Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera". Mateo 11, 25-30.

La sencillez debe ser entendida como "APERTURA" del corazón. Es dejar a Dios entrar en nuestras almas, es saber ofrendar el corazón a Dios para que Él obre a través de nosotros, es mostrarse sin murallas, es dejarse interpelar por Dios sin cuestionarle.

La sencillez es también apertura del corazón a los hermanos, pero una apertura que está cargada de prontitud para el perdón, en la caridad, en la misericordia, en la paciencia, en una humildad verdadera.

La sencillez es apertura a la voluntad de Dios en nuestras vidas que nos permite decir un constante "ASÍ SEA", es abandonarse a lo que Dios quiere para nosotros, es ceder a Dios el propio querer y saber decir "QUIERO LO QUE TÚ HACES EN MÍ".

La sencillez es una apertura en los sentimientos que nos lleva a ver las necesidades e ir más allá de nosotros mismos sin tener el corazón cerrado atendiendo con bondad al prójimo dejando de lado el egoísmo.

La sencillez es una fe abierta y entregada que descubre, re – descubre y encuentra a Dios en todo acontecimiento de sufrimiento y adversidad encontrando las pisadas de Dios, viendo la mano de Dios en todo dándole sentido a cada vivencia de adversidad la cual la llega a entender como "AFAVORIEDAD" de parte de Dios.

En la sencillez hay frutos:  
Claridad en nuestra vocación.  
Libertad para amar.

Obediencia.  
Sanación.  
Vida fecunda.  
Bienaventuranzas.

La sencillez es la virtud que nos hace semejantes a Dios como padre que se revela a los sencillos, como Jesús que no se enaltecó así mismo, sino que se humilló, se hizo pequeño para enriquecernos.



"DIOS ES LA SENCILLEZ".

Tener sencillez es estar habitados por Dios. La vida del sencillo es enriquecida por Dios con una fe viva que lleva a tener la mirada fija en Él, donde no hay desviación ni doblez. Ser sencillos es hacer todo para su gloria, es estar conquistados por el Evangelio y convertir la propia vida en Buena Nueva.

Se trata de dulzura atractiva, bondad que acoge, delicadeza anticipada, rostro luminoso, limpio, alma veraz, alegría espontánea, corazón con intención limpia para glorificar a Dios y no para vanagloria; donde todo esto procede de Dios y está encarnado en la vida del sencillo en el "actuar y ser".

La sencillez nos hace partícipes de Dios, al hacernos partícipes nuestras vidas se vuelven acogedoras, modestas, generosas, fraternas, reales, transparentes, puras que dejan ver la luz de Dios, una vida que constantemente glorifica a Dios, son vidas que florecen en amor y bondad.

Dios nos invita a la vivencia de esta virtud que nos permite encontrarnos en las bienaventuranzas, que con un amor real entregado y bondadoso nos permite alcanzar la santidad, que con humildad nos convierte en verdaderos incensarios de Él, una vida que está totalmente habitada por Él, ya que la Dios es la sencillez misma y quien busca vivir en esta virtud muestra realmente a un Dios vivo con testimonio el cual desprende dulzura y ternura, un alma que muestra y es benévola, un alma cuyos frutos es una caridad viva e impregnada de misericordia para con el prójimo, es un corazón a la intemperie, es una mirada alegre en medio de muchas hirientes, es una sonrisa sincera en medio de tantos rostros indiferentes, es voz de Dios en medio de silencios distantes y cómodos.



## ¿Estamos obligados a ayunar? (II)

Por: Pbro. Jorge Alberto Torres Molina

**“Días vendrán en que les será arrebatado el novio; entonces ayunarán.” Mc 2,20**

Frecuentemente nos encontramos frases bonitas y que parecen muy inteligentes en que se nos dice que el mejor ayuno es abstenernos de criticar al prójimo, de ofender al hermano, de decir mentiras, en fin, ayunar de hacer algún mal. Y suena muy religiosamente lógico: aparece como mucho mejor dejar de hacer algo malo que dejar de comer, pero, estas afirmaciones que parecen ensalzar el amor al prójimo, por otro lado pueden provocar un desprecio por la costumbre ascética del ayuno en que ofrecemos a Dios el renunciar a comer normalmente.

Es claro, evangélicamente hablando, que los actos de amor al prójimo son más importantes ante Dios que el dejar de comer. Sin embargo, esto es un pensamiento peligroso si no entendemos la importancia del ayuno. Es como si dijéramos en un deporte cualquiera que es más importante ganar el juego que entrenar debidamente. Pero, ¿cómo puede un equipo que no entrena ganar juegos regularmente? Lo mismo con el ayuno. El ayuno no es el objetivo a lograr, sino un medio que nos prepara para servir mejor a Dios. Por eso, no se trata de amar al prójimo dejando de ayunar, sino de ayunar para amar mejor al prójimo.

El mes pasado platicamos de que nuestra Iglesia nos pide espíritu de sacrificio y, además de oración y obras de misericordia, también algunas obras comunitarias de penitencia, concretamente el ayuno y la abstinencia de carne en determinados días. Ahora que estamos en plena cuaresma conviene que revisemos los motivos que tiene nuestra Iglesia para elegir precisamente estas prácticas que van directamente a nuestras costumbres en el comer y beber.

Comenzamos con algunas aclaraciones: ¿Qué es realmente ayunar? Es abstenerse total o parcialmente de la comida o bebida por motivos religiosos y voluntariamente. No es pues un ayuno por motivos de salud ni por falta de comida del ayuno del que aquí estamos hablando. La Iglesia, muy atenta a la voluntad de Dios, nos propone con claridad que el tiempo de cuaresma, tiempo de gracia, de conversión, de preparación para la Pascua, en un tiempo de ayuno. Un ayuno que no sólo es ascético sino “sacramental”. Así, la cuaresma inicia con un signo expresivo: un día de ayuno y abstinencia. Y el viernes santo también se nos pide realizar una sola comida en el día y excluir la carne. Incluso se nos aconseja extender este ayuno al sábado santo, un ayuno pascual. Además, se nos presentan todos los viernes del año como penitenciales, excluyendo la carne. Sin

embargo, esta propuesta no es reconocida por la mayoría de los católicos en nuestra diócesis. Tenemos también el ayuno eucarístico. El siglo pasado requería ayuno absoluto desde medianoche para poder comulgar en el día, Pío XII lo mitigó a tres horas antes de comulgar. Y ahora sólo se nos pide una hora antes de recibir al Señor.

Ahora bien, para comprender mejor por qué debemos ayunar conviene partir de lo que Dios nos dice en la Sagrada Escritura sobre este tema. Para empezar, el Evangelio nos presenta una visión positiva e importante al comer y beber. Jesús aparece comiendo y bebiendo de una manera tan normal que hasta se le acusa que es un glotón y bebedor de vino. E incluso se le pregunta a Jesús por qué sus discípulos no ayunan, a diferencia de los discípulos de los fariseos y los discípulos de Juan Bautista. Por el contrario, aparece tan importante la comida que Jesús decide quedarse entre nosotros en forma de pan y el modo más completo que tenemos actualmente para encontrarnos con Él es en una cena, en la Eucaristía. En medio de esta visión tan positiva del comer encontramos una advertencia del Señor Jesús de que llegará un tiempo, en que el novio se nos quitará y entonces sí habrá necesidad de ayunar.

Además, en el Antiguo Testamento el ayuno significa penitencia y expiación por los pecados. Así hicieron los ninivitas ante el anuncio de la destrucción de Nínive. Trata de expresar tristeza y arrepentimiento ante el mal propio o ajeno. También quiere reforzar la intensidad de una oración o intercesión expresando urgencia en la petición (Dt 9,18; Hch 13,2). También aparece el ayuno de cuarenta días como una preparación a

un gran acontecimiento o al inicio de una misión comprometida, como los cuarenta días sin comer de Jesús en el desierto. Por este motivo se nos pide ayunar al inicio de cada cuaresma.

En cuanto al ayuno propiamente cristiano encontramos que no se trata ni de un castigo, ni de automortificación disciplinar, ni por un desprecio del cuerpo. Nuestro ayuno trata de significar expresivamente que los valores materiales no son absolutos. Esto es importante contra la sociedad de hoy que absolutiza los bienes que halagan los sentidos. También como una voz profética que nos recuerda que todo eso es bueno, pero relativo. El único absoluto es Dios. Además, al renunciar al pan material nos recuerda existencialmente que el Pan verdadero es Cristo. Esto nos lleva a tener hambre y sed de lo trascendente.

El ayuno tiene, además, muchas buenas perspectivas al mejorar nuestra relación con Dios, con el prójimo y con nosotros mismos. Es una símbolo exterior de nuestra lucha contra el mal y contra el pecado y de nuestro esfuerzo por incorporarnos a la cruz de Cristo. No se trata de un ayuno solamente ascético sino cúlrico, litúrgico, sobre todo el ayuno del viernes y sábado santos, el ayuno pascual por excelencia. No es ayuno de tristeza, el esposo sigue estando con nosotros. Nuestro ayuno es para expresar que seguimos a Cristo Jesús también en su cruz. Así que no nos dejemos confundir cuando alguna persona de apariencia religiosa nos diga que el ayuno ya fue cancelado o que no tiene importancia. Ante esas afirmaciones regresemos a lo que la palabra de Dios y nuestra Iglesia nos dicen y, con seriedad y con amor a Dios, ayunemos teniendo bien claro por qué nuestro Señor quiere que lo hagamos. Es por Él y para Él ¡Alabado sea Jesucristo!



## Participación del laico en la defensa de la vida y el matrimonio

Por: Saúl Portillo Aranguré

Las noticias recientes en el estado de Sonora, es que empiezan grupos de presión para la legalización de temas que consideramos muy sensibles para la sociedad actual donde parece que la verdad se relativiza, se descontextualiza de la razón, argumentándose con principios egocéntricos, que raya en egolatrías, donde el YO es más importante que el TU, el bien personal aparente sin importar de la esencia, los valores, el respeto a las buenas costumbres, que no son moda, sino sustenta el bienestar y el bien vivir de las familias, como eje central de la sociedad, pues como están las familias, está la sociedad; por eso pareciera que no terminamos de horrorizarnos con las noticias de feminicidios, sin importar la edad y los vínculos familiares.

La descomposición social pareciera irreversible, por eso el artículo pretendo regresar a bases, más esenciales con décadas de la enseñanza de la iglesia, buscando recordarte que los valores del evangelio son vigentes todavía, pues entre tantas voces y opiniones, la de Jesús debe de ser la más considerable, sin manipulación. Por eso el catecismo pretendiendo retomar y actualizar la enseñanza de nuestro Señor y Maestro, sobre dos de los temas más complicados, la defensa de la Vida Matrimonial y la Vida del No Nacido, que es persona desde la concepción.

### DEFENSA DE LA VIDA MATRIMONIAL

Los que amamos las reuniones familiares, porque crecimos en una familia unida, nos es lógico querer que nuestros hijos repitan este modelo; pues todos tenemos amistades que no tienen esta dicha, observamos esa carencia que construye su ser social. Por eso me fundamentaré en el Catecismo de la Iglesia Católica.

2364 El matrimonio constituye una “íntima comunidad de vida y amor conyugal, fundada por el Creador y provista de leyes propias”. Esta comunidad “se establece con la alianza del matrimonio, es decir, con un consentimiento personal e irrevocable” (GS 48, 1). Los dos se dan definitiva y totalmente el uno al otro. Ya no son dos, ahora forman una sola carne. La alianza contraída libremente por los esposos les impone la obligación de mantenerla una e indisoluble (cf CIC can. 1056). “Lo que Dios unió [...], no lo separe el hombre” (Mc 10, 9; cf Mt 19, 1-12; 1 Co 7, 10-11).

El Catecismo en el numeral 315 nos dice: “en la creación del mundo y del hombre, Dios ofreció el primero y universal testimonio de su amor todopoderoso y de su sabiduría, el primer anuncio de su «designio benevolente» que encuentra su fin en la nueva creación en Cristo”. Aquí vemos la verdad fundamental según la cual, en el plan de Dios, la creación misma está ordenada a la redención. Por lo tanto, la familia, como realidad creada, encuentra su pleno significado sólo como familia cristiana, como comunidad para la cual Jesucristo mismo es el único Salvador. Jesús hace de esta comunidad un

instrumento de su propia obra salvífica en favor de la humanidad. El Catecismo destaca esta realidad al citar la Exhortación Apostólica Familiaris Consortio sobre la familia: “«La familia cristiana constituye una revelación y una actuación específicas de la comunión eclesial; por eso... puede y debe decirse Iglesia doméstica»”. El ver a la familia como Iglesia “en miniatura”, y el llamarla “familia de Dios”, son ideas que han estado presentes desde los primeros siglos del Cristianismo.



Es pues la Familia, la célula básica y el soporte vital de nuestra sociedad. La palabra Matrimonio viene del Latín Matrimonium, que en su esencia quiere decir o significa: oficio ó condición de la mujer (Madre). Está claro que el oficio ó condición femenina se fundamenta en la posesión de Matriz. La Matriz (útero) es un órgano reproductor muy especializado en los mamíferos y con el que la mujer procrea. Por lo tanto, la unión de dos hombres (con sexos iguales y que no pueden procrear entre si) nunca puede ser Matrimonio por rotunda imposibilidad física y biológica, ya que ninguno de los dos contrayentes posee matriz. La posesión de la matriz, es pues el condicionante fundamental que se da para que pueda constituirse un verdadero Matrimonio, desde el punto de vista Físico, Biológico y Etimológico.

Habría que encontrar una palabra nueva para ese tipo de relaciones legales, geymonio o lesbimonio, y nadie se vería ofendido por llamar Matrimonio a lo que hablando con propiedad, nunca ha sido, es, ni puede ser. El Principio de no contradicción de Aristóteles dice claramente: una cosa no puede ser y no ser al mismo tiempo lo que es. Y el Matrimonio, no puede ser al mismo tiempo clara y rotundamente lo que no es.

### DEFENSA DE LA VIDA DEL NO NACIDO

Sin duda el texto de Lucas capítulo 1 de san Lucas, de la visitación de María recién embarazada a su prima santa Isabel, esta última al escuchar el Saludo de María, llena de Espíritu Santo, la reconoce “La Madre de Mi Señor”, es sin duda el primer reconocimiento de la maternidad de una recién embarazada con días...

El Catecismo de la Iglesia Católica nos enseña en dos numerales lo siguiente:

2270 La vida humana debe ser respetada y protegida de manera absoluta desde el momento de la concepción. Desde el primer momento de su existencia, el ser humano debe ver reconocidos sus derechos de persona, entre los cuales está el derecho inviolable de todo ser inocente a la vida (cf Congregación para la Doctrina de la Fe, Instr. Donum vitae, 1, 1).

“Antes de haberte formado yo en el seno materno, te conocía, y antes que nacieses te tenía consagrado” (Jr 1, 5).

“Y mis huesos no se te ocultaban, cuando era yo hecho en lo secreto, tejido en las honduras de la tierra” (Sal 139, 15).

2271 Desde el siglo primero, la Iglesia ha afirmado la malicia moral de todo aborto provocado. Esta enseñanza no ha cambiado; permanece invariable. El aborto directo, es decir, querido como un fin o como un medio, es gravemente contrario a la ley moral.

“No matarás el embrión mediante el aborto, no darás muerte al recién nacido” (Didajé, 2, 2; cf. Epistula Pseudo Barnabae, 19, 5; Epistula ad Diognetum 5, 5; Tertuliano, Apologeticum, 9, 8).

“Dios [...], Señor de la vida, ha confiado a los hombres la excelsa misión de conservar la vida, misión que deben cumplir de modo digno del hombre. Por consiguiente, se ha de proteger la vida con el máximo cuidado desde la concepción; tanto el aborto como el infanticidio son crímenes abominables” (GS 51, 3).

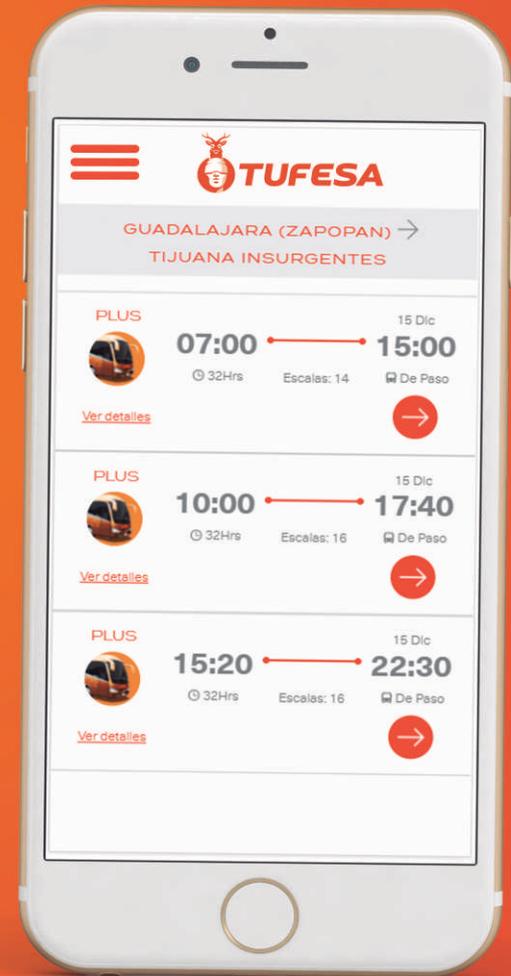
Ante la sociedad, los laicos debemos ser lo principales defensores de nuestros valores que quien en medio de esta descomposición social requiere restablecer su tejido desde la base misma del hogar. No esperemos que los sacerdotes, religiosas o Señor Obispo lo haga, que no lo van hacer, como una ocasión recién llegando don Felipe nos dijo “no es por mandato de los sacerdotes su misión, sino por derecho bautismal”, por eso ante marchas en defensa de estos dos valores, somos los laicos quien debemos manifestar nuestra inconformidad ante la imposición de leyes de muerte que claman al cielo, externando a nuestras autoridades que la Vox Populi Vox Dei.



iConoce, compra y viaja  
con nuestra nueva  
app y página web!



[www.tufesa.com.mx](http://www.tufesa.com.mx)



Gran variedad

Seguimos con  
**Grandes Descuentos**  
en libros

Conozca las  
novedades  
que tenemos!



 Libreria San Jeronimo

Tels. 644 414-9028 / 414-6298